

VOL 6 - ISSUE 58 MAY 2014

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU

Rs. 120



Regd. No. SC-1333

PDFBOOKSFREE.PK

مصالحہ کے شیفز کے کھانوں کی مزید ارتراکیب، دلچسپ مضامین، ٹپس اور ٹوٹکوں کا مجموعہ



بیکے پارلر کک اینڈ ون کونٹیسٹ

2 in 1

مصالحہ میکرونی

بیک پارلر مزے دار Menu

Snack Parlor

- سموسہ میکرونی
- چائٹ میکرونی
- افغانی آتش میکرونی
- کباب میکرونی
- BBQ Parlor
- تنکے میکرونی
- باریکی کیو میکرونی

American Parlor

- سیون اسپاگس میکرونی
- میٹ ہال اسپیکھٹی
- کیچن اسپیکھٹی
- فشیچا اسپیکھٹی

Italian Parlor

- لازانیہ

Desi Parlor

- بالٹی میکرونی
- بریانی میکرونی
- اچاری میکرونی
- جھلری میکرونی

Russian Parlor

- شاشلک میکرونی

Chinese Parlor

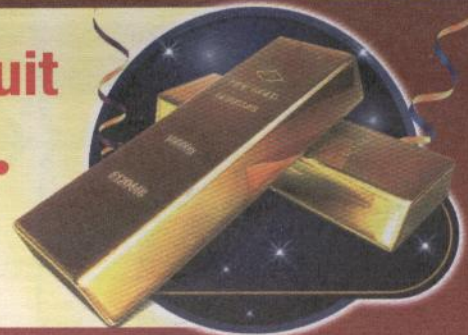
- ہاٹ اینڈ ساؤر ٹوڈلز
- چکن چلی اسپیکھٹی
- چکن چائون اسپیکھٹی
- چکن منچورین



بیک پارلر شکر گزار ہے ان تمام صارفین کا جنہوں نے بیک پارلر کک اینڈ ون کونٹیسٹ میں حصہ لیا اور مبارکباد پیش کرتا ہے جیتنے والے تمام خوش نصیب صارفین کو۔

Mega Prize Gold Biscuit جیتنے والے خوش نصیب

- عاصمہ (کراچی) • نادیہ نسرین اختر (اسلام آباد) • تمسیلہ (لاہور)
- ضیغم شکور (فیصل آباد) • زرناب سعادت (کراچی)



Dawlance Microwave Oven 115



Q Mobile E-70



Gift Hamper



Westpoint Fryer

پانچویں قرعہ اندازی میں انعامات جیتنے والے خوش نصیب

Gift Hamper

- عبدالرحیم (میرپورخاص) • مجاہد علی (ساہیوال)
- عبدالحمید اعوان (راولپنڈی) • نعمانہ خان (کراچی)
- عتیق الرحمن (کراچی) • ناسیلہ بانو (کراچی)
- کولمبین (حیدرآباد) • عمیر محی الدین (کراچی)
- محمد عابد (میرپورخاص) • زاہد لطیف (لاہور)
- محمد نعیم (فیصل آباد) • زینب طارق عزیز (ساہیوال)

Q Mobile E-70

- بشری (ساہیوال)
- رانا ایم انور (خانیوال)
- سلیم مسیح (میرپورخاص)
- ریشما عارف (کراچی)

Microwave Oven 115

- صفیہ بیگم (فیصل آباد)

Westpoint Fryer

- عبدالرحمن (کراچی)
- پروین رضا (لاہور)
- طوبہ خان (کراچی)

CONTENTS

MASALA

TV FOOD MAG

HUM



مصالحی

Volume 6 - Issue 58 May 2014



51

Chaska Pakanay Ka

چسکا پکانے کا

18

Masala City News

شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

57

Tarka

ترکا

22

Masala Knowledge

صحت چاہئے تو ناشتہ ضرور کیجئے

بیت پر چڑی چڑھنا اور ڈیپلیس میت ڈی پی نیاریوں کو واضح طور پر کم تعداد میں والے ناشتے سے مل سک گیا ہو سکتا ہے

63

Food Diaries

فوڈ ڈائریز

25

Dawat

دعوت

69

Chef At Home

شیف ایٹ ہوم

31

Handi

ہانڈی

75

Lively Weekends

لایو ویلیک اینڈز

37

Live@9

لایو ایٹ نائن

79

Masala Kids

کہانی ٹمائز کے عروج و زوال کی

اس بات پر سب متفق ہیں کہ ٹمائز کے بغیر اس دنیا میں اتنا مزہ نہ ہوتا جتنا اب ہے

43

Masala Mornings

مصالحہ مارنگز

81

Masala Kids

بچوں کے پسندیدہ کھانے گھر پر تیار کریں

گھر میں بنائے جانے والے کھانے جیب پر ہونے والے کھانے معمول کے کھانوں کے بجائے بھی بنایا جاسکتا ہے

محترم قارئین السلام علیکم!

ہر سال مئی کے مہینے کو مزدوروں سے منسوب کرتے ہوئے دنیا بھر میں یکم مئی کو مزدوروں کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ اس موقع پر نہ صرف پاکستان بلکہ دنیا بھر میں اس حوالے سے تقریبات، سیمیناروں، کانفرنسوں اور ریلیوں کا انعقاد کیا جاتا ہے، جن میں شکاگو کے محنت کشوں کے ساتھ اظہار یکجہتی سمیت مزدوروں اور محنت کشوں کے مسائل کو اجاگر کرنے کے ساتھ ساتھ مسائل کے حل اور ان کے حقوق کی فراہمی کے لئے آواز اٹھائی جا رہی ہے۔ یہ دن 1886ء میں شکاگو کے مقام پر مزدوروں کے حقوق کے تحفظ کے لئے ہونے والے احتجاج کا نتیجہ ہے جب مزدوروں نے اُجرت، طبی سہولیات اور کام کا دورانیہ 8 گھنٹے کرنے کا مطالبہ کیا اور اپنے اس مطالبے کی پاداش میں ان مظلوموں، محکوموں اور مجبوروں کو بے پناہ مشکلات سہنی پڑیں۔

مزدوروں کے عالمی دن کے موقع پر جہاں مزدوروں کے استحصال کا سلسلہ بند کرنے کا مطالبہ کیا جا رہا ہے وہاں پوری دنیا میں مہنگائی، اُشیائے خوراک کی بڑھتی ہوئی قیمتوں اور غربت کے خلاف بھی احتجاج کیا جا رہا ہے۔ مزدور رہنماؤں کا کہنا ہے کہ موجودہ دور میں بھی مزدوروں کے اوقات کار اور کم از کم اُجرت کے حکومتی اعلان پر عمل نہیں کیا جا رہا ہے۔ دُور حاضر میں مزدوروں کو نہ صرف بیروزگاری، غربت اور مہنگائی کا سامنا ہے بلکہ گیس اور بجلی کی لوڈ شیڈنگ کی وجہ سے ہزاروں صنعتیں بند اور لاکھوں محنت کش بے روزگار ہو گئے ہیں۔ مزدور رہنماؤں کا کہنا ہے کہ حکومت کی جانب سے کم از کم اُجرت 7 ہزار روپے مقرر کئے جانے کے باوجود اس پر عمل درآمد نہیں کیا جا رہا۔ نجی شعبے کے محنت کش اب بھی 3 سے 4 ہزار روپے ماہانہ پر ملازمت کرنے پر مجبور ہیں جب کہ دوسری مراعات کا تو کوئی تذکرہ ہی نہیں ہے۔ فی زمانہ اتنے مشاہرے میں 2 وقت کی روٹی کا بندوبست بھی بڑی بات نظر آتی ہے یہی وجہ ہے کہ آج زیادہ تر گھرانوں میں بڑے تو بڑے بچے بھی معاشی مسائل کے حل کے لئے سرگرداں نظر آ رہے ہیں۔

اس ضمن میں حکمران طبقے کو بروقت سنجیدہ کوششیں کرنی ہوں گی۔ 2010ء میں بنائی جانے والی لیبر پالیسی میں مزدوروں کے کئی اہم مسائل کا حل ہے۔ حکومت اپنے تمام وسائل کو بروئے کار لاتے ہوئے 2010ء کی لیبر پالیسی پر عمل درآمد یقینی بنائے۔ اس کے علاوہ اگر عہد حاضر کے تمام صنعتی مزدور کسان، ذہنی اور جسمانی مشقت کرنے والوں، سول سوسائٹی، وکلاء، ڈاکٹر، اساتذہ اور تمام پسماندہ طبقات متحد ہو کر استحصال سے پاک معاشرے کے قیام کا عزم لے کر میدانِ عمل میں اُتر آئیں تو ایک ایسے معاشرے کا قیام زیادہ مشکل نہیں جہاں مساوات، بھائی چارہ، امن، عدل و انصاف اور قانون کی بالا دستی ہو۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جاسٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار، اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ فضا فرقان

سینئر پوڈکاسٹر۔ سید نبیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رضوی، عکاسی۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی

ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم فریٹ ورک لمیٹڈ

10/11، حسن علی اسٹریٹ، بلقاعل آئی آئی چندر گہر روڈ کراچی۔ پاکستان۔ یو۔ایس۔ این۔ 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640

مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

ماسٹر شیف پاکستان میں خوش آمدید

دنیا بھر میں مقبول ترین رانٹلی شو ماسٹر شیف پاکستان میں بھی آ گیا ہے۔ اس شو کا مقصد نو آموز کھانا پکانے کے شائقین کی زندگیوں کو ان کی خواہش کے حصول کے قریب کرنا ہے۔ گزشتہ دنوں اس حوالے سے کراچی کے ایک مقامی ہوٹل میں ایک انتہائی پُر وقار میڈیا بریفنگ کا انعقاد عمل میں آیا جس میں بتایا گیا کہ ماسٹر شیف پاکستان کا پہلا فاتح تلاش کر رہا ہے۔ میڈیا بریفنگ کی میزبانی کے فرائض سدرہ اقبال نے انجام دیئے جب کہ تقریب کے مہمان خصوصی پاکستان میں آسٹریلیا کے ہائی کمشنر پیٹر ہیورڈ (Peter Heyward) تھے۔ تقریب میں نائلہ نقوی، یوسف بشیر قریشی، چوگیری عائشہ فاروقی، ہاشوائی اور وردا سلیم کے علاوہ کھانوں کے شائقین، صحافیوں، معززین شہر اور ٹی وی موسیقی اور فیشن کے جھلگاتے ستاروں نے بھرپور انداز میں شرکت کی۔ شرکاء کو ماسٹر شیف پاکستان کی تفصیلات بتائی گئیں۔ تقریب کے اختتام پر حاضرین کے لئے پرنکلف چائے کا اہتمام کیا گیا۔

پیور ہیلتھ کیفے کا افتتاح

پیور ہیلتھ کیفے نے کلفٹن کراچی میں اپنی پہلی برانچ قائم کر دی۔ پیور ہیلتھ کیفے کا دعویٰ ہے کہ وہ فاسٹ فوڈز کے شائقین کو تازہ اور صحت بخش برانڈ فراہم کر رہے ہیں۔ اس ضمن میں گزشتہ دنوں ٹیک II کی جانب سے ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا جس میں مختصر کھانوں کی پیش کش کے ساتھ ڈیزائنر منصور اکرم کے ملبوسات کی نمائش بھی کی گئی۔ تقریب کی میزبانی کے فرائض انوشے اشرف نے انجام دیئے جب کہ مہمان خصوصی تاج کارپوریشن کے سی ای او اور پاکستان میں پیور ہیلتھ کیفے کے ماسٹر فرنیچر، محمد اسلم شیخ تھے۔ تقریب میں فنکاروں، صحافیوں اور معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی جنہیں مشروبات اور اپنیٹائزز سے لطف اندوز ہونے کا موقع فراہم کیا گیا۔



گنسوے کی شاخ کا قیام

مشہور و معروف گنسوے ریسٹورنٹ نے گزشتہ دنوں ایس ایم سی ایچ سوسائٹی کراچی میں اپنی تیسری شاخ کا افتتاح کر دیا۔ یاد رہے کہ گنسوے چائینز ریسٹورنٹ کی صف کا ایک انتہائی بہترین ریسٹورنٹ ہے جہاں مستند چائینز کھانوں کا وسیع انتخاب پیش کیا جاتا ہے۔ کراچی میں قائم دیگر دو برانچوں کی کامیابی کے بعد گنسوے نے اپنی تیسری برانچ بھی قائم کر دی۔ اس حوالے سے منعقدہ تقریب میں شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی جنہیں گنسوے کے مزیدار کھانوں سے لطف اندوز ہونے کا موقع میسر آیا۔



مارکو پولو ریسٹورنٹ کا ازسرنو ترمیم و آرائش کے بعد آغاز

ہوٹل پرل کانٹینیئنٹل کراچی نے اپنے ریسٹورنٹ مارکو پولو کو ایک نئی شکل دے دی ہے۔ نئے مارکو پولو کا افتتاح معروف صنعت کار ایس ایم منیر امریکی قونصل جنرل مائیکل ڈاؤمین اور پی سی کے جی ایم عظیم قریشی نے کیا۔ ریسٹورنٹ میں معروف مصور ڈاکٹر محسن کیانی کے بنائے گئے فن پارے بھی لگائے گئے۔ تقریب میں روسی قونصل جنرل، چائینز ڈپٹی قونصل جنرل، انڈونیشیاء کے قونصل جنرل، سی پی ایل سی کے سربراہ احمد چنائے اور معروف صنعت کار میاں زاہد حسین سمیت معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ اس موقع پر بات چیت کرتے ہوئے عظیم قریشی نے کہا ”ہماری پہلی ترجیح ہمارے صارفین ہیں اور ہماری کوشش ہوتی ہے کہ ان کو مسلسل جدت فراہم کی جائے آج کی تقریب بھی اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے۔“ انہوں نے کہا ”ہمارے صارفین کو اب مارکو پولو آ کر ایک نیا احساس ہوگا اور یہی احساس ہماری کامیابی کی سند ہے۔“



ویٹ مس سپر ماڈل 2014ء کی پریس کانفرنس

ویٹ نے سال 2014ء کی مس سپر ماڈل کے مقابلوں کا اعلان کیا، جس کے مطابق 18 اقساط پر مشتمل ایک حقیقت پر مبنی پروگرام کے ذریعے ویٹ مس سپر ماڈل 2014 کا انتخاب کیا جائے گا۔ اس ضمن میں منعقدہ پریس کانفرنس کی نظامت کے فرائض تہمینہ خالد نے انجام دیے ہوئے حاضرین کو تفصیلات سے آگاہ کیا۔ تقریب میں نامور ماڈلز کے علاوہ صحافیوں نے شرکت کی جن کی تواضع پر تکلف چائے سے کی گئی۔



سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ



انڈوں کا استعمال دل کے لئے مفید ہے

عام طور پر بڑی عمر کے افراد دل کے تحفظ کے لئے انڈوں کا استعمال ترک کر دیتے ہیں لیکن امریکی ماہرین کی ایک تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ انڈوں کا استعمال دل کے لئے مفید ہے۔ تحقیق کے مطابق انڈوں میں موجود قدرتی اجزاء دل میں پیدا ہونے والے نقائص کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور لمبیا سے بھرپور انڈوں میں سیر شدہ چکنائی پائی جاتی ہے جو جسم میں داخل ہو کر جمتی نہیں۔ ماہرین کے مطابق ایک ہفتے کے دوران کم از کم 6 انڈے کھانے چاہئے جو نہ صرف دل کی صحت کے لئے فائدے مند ہیں بلکہ ان کے انسانی صحت پر کسی قسم کے مضر اثرات بھی مرتب نہیں ہوتے۔

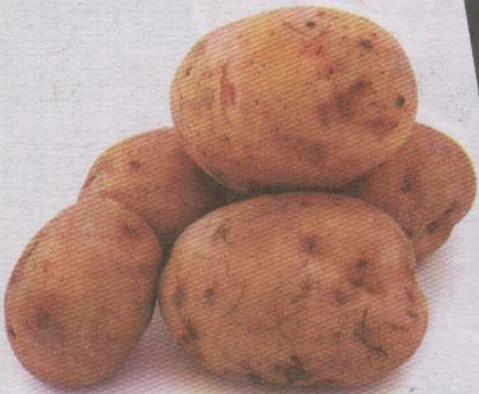


ادرک بے شمار فوائد کی حامل

پکوانوں کا ذائقہ بڑھانا ہو یا کھانا ہضم کرنا، ادرک ہر معاملے میں کام آتی نظر آتی ہے۔ ہر موسم میں دستیاب زمین کے اندر سے نکلنے والی اس جڑی بوٹی کے فائدے زمین کے اوپر رہنے والوں کے لئے بے شمار ہیں۔ پیٹ میں درد ہو جی متلار باہو یا پھر سر چکرار باہو تو ادرک کو چوب کر کے کھالیں۔ سردیوں میں ٹھنڈ سے بچنا ہو یا نزلہ زکام سے علاج ہے ادرک۔ ماہرین جوڑوں کا درد بھگانے اور سوجن ختم کرنے میں ادرک کو اکسیر ماننے کے ساتھ سرطان سے بچانے والی خوبیوں کا حامل بھی بتاتے ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ادرک قوت مدافعت بڑھاتی ہے۔ روزانہ اس کی تھوڑی سی مقدار کھانے سے بھی صحت بہتر ہوتی ہے۔

آلو کا استعمال ذہنی دباؤ سے بچاتا ہے

سبزیوں میں آلو کی اہمیت اور افادیت سے انکار ممکن نہیں۔ قدرت نے اس سبزی میں بے پناہ قوت اور لذت رکھی ہے۔ آلو میں نشاستے، نمکیات، روغن، لحمیات اور حیاتین کی وافر مقدار پائی جاتی ہے جو کئی بیماریوں کے خاتمے میں مفید ثابت ہوتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ایک آلو میں 110 حرارے ہوتے ہیں جو صحت کے لئے نہایت مفید ہیں۔ آنکھوں کے گرد آنے والی سوجن کو آلو کے قتلے رکھ کر ختم کیا جاسکتا ہے۔ اسے کھانے سے جوڑوں کے درد سے نجات ملتی ہے آلو کا استعمال دل کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ ایک جدید تحقیق یہ بھی کہتی ہے کہ آلو کو اپنی روزمرہ غذا کا حصہ بنانے والوں میں ذہنی دباؤ کے امکانات کم ہو جاتے ہیں اور آلو بلند فشار خون کو بھی قابو میں رکھتا ہے۔





صحت چاہئے تو ناشتہ ضرور کیجئے

پیٹ پر چربی چڑھنا اور ذیابیطس سمیت ذیلی بیماریوں کو واضح طور پر کم غذائیت والے ناشتے سے منسلک کیا جاسکتا ہے

محققین نے 1981ء میں اسکولوں میں زیر تعلیم نیم جماعت کے طالب علموں کو ایک مشاہدے کا حصہ بنایا اور ان کی ناشتہ کرنے کی عادت کا ریکارڈ تیار کیا۔ ان طالب علموں سے ناشتے میں اُن کی پسندیدہ غذاؤں سے متعلق سوالات کئے گئے۔ مشاہدے میں شامل شرکاء کو 2008ء میں 27 برس کے بعد صحت کے ایک معائنے سے گزارا گیا۔ مشاہدے کے نتیجے میں معلوم ہوا کہ جو لوگ نوجوانی میں ناشتے کو نظر انداز کرتے تھے یا پھر کم غذائیت والا ناشتہ کرتے تھے اُن میں بالغ ہونے پر ”میٹابولک سینڈروم“ میں مبتلا ہونے کے امکانات اپنے اُن ساتھیوں کے مقابلے میں 68 فیصد زیادہ تھے جو مطالعے کا حصہ تھے اور نوجوانی میں بھرپور غذائیت والا ناشتہ کرتے تھے۔ تحقیق میں نوجوانوں کے سماجی اور اقتصادی پس منظر کے علاوہ اُن کے طرز زندگی کے بارے میں بھی سوالات شامل کئے گئے تھے لیکن نتائج میں کم غذائیت والا ناشتہ بیماریوں کی سب سے بڑی وجہ بن کر ظاہر ہوا۔ تحقیقی مطالعے کے مطابق پیٹ پر چربی کا چڑھنا، ذیابیطس اور ذیلی بیماریوں کو واضح طور پر نوجوانوں کے کم غذائیت والے ناشتے سے منسلک کیا جاسکتا ہے۔ تحقیق کا نتیجہ بتاتا ہے کہ خراب ناشتہ خون میں ذیابیطس کے تناسب پر منفی اثر ڈالتا ہے۔ سائنس کی دنیا کی ایک اور تحقیق بتاتی ہے کہ صبح زیادہ حراروں والا ناشتہ کرنے سے ذیابیطس اور موٹاپے کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے، لہذا ناشتے میں زیادہ چیزیں کھانے جب کہ دوپہر اور رات کے کھانوں کو مختصر رکھنے سے وزن میں کمی لائی جاسکتی ہے۔ ■

کچھ دنوں پہلے کوئی تذکرہ کر رہا تھا کہ اب سے کچھ عرصہ قبل تک لوگ ناشتے میں نہاری اور پائے نہایت شوق سے کھاتے اور کھلاتے تھے لیکن گزرتے وقت نے ان روایات کو متروک کر کے رکھ دیا ہے۔ گرما گرم پراٹھوں کی جگہ ڈبل روٹی، پاپے اور دلیوں نے لے لی ہے اور نوجوان نسل تو اس سے بھی بے زار نظر آتی ہے۔ ڈبل پتلے نظر آنے کے جنون نے انہیں لذت دار کھانوں سے دور کر دیا ہے جو ان کی صحت کے لئے انتہائی نقصان دہ ہے اسی وجہ سے ہمارے بزرگ اچھے اور صحت بخش ناشتے کو ضروری قرار دیتے تھے اور آج بھی سائنس دان ناشتے کو صحت کے لئے اہم مانتے ہیں۔

سوئیڈن سے تعلق رکھنے والے سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ نوعمری میں ناشتہ چھوڑنے یا بغیر غذائیت والا ناشتہ کرنے کے منفی اثرات لگ بھگ 3 عشروں کے بعد بیماریوں کی صورت میں ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ ایک امریکی نشریاتی ادارے کے مطابق محققین نے کہا ہے کہ نوجوانی میں غذائیت سے بھرپور ناشتہ کرنے کی عادت کے حامل افراد کی نسبت زمانہ طالب علمی میں اچھا ناشتہ نہ کرنے والے 3 برس بعد کہیں زیادہ ”میٹابولک سینڈروم“ کی علامات میں مبتلا پائے گئے۔ طب کی زبان میں ”میٹابولک سینڈروم“ کی اصطلاح ذیابیطس، بلند فشار خون اور موٹاپے جیسی بیماریوں کے مجموعے کے لئے استعمال ہوتی ہے جن سے دل کے دورے اور فالج کے خطرے میں کمی لگنا اضافہ ہو جاتا ہے۔



Beef Red Pepper

Ingredients:

Undercuts (finely cut)	300 grams
Onion	1
Spring onions	2 stalks
Dry, long red chillies	3
Garlic	4 cloves
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Black pepper powder	1/4 tsp
White pepper powder	1/4 tsp
Worcestershire sauce	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp
Lettuce	for decoration

Method:

- Thickly cut onion, spring onions, red chillies and garlic.
- Heat oil in a pot and thoroughly fry garlic, chillies and undercut.
- Add remaining ingredients except cornflour and cook for few minutes; gradually add cornflour while continuously stirring and cook for 5 minutes.
- Decorate serving dish with lettuce and place Beef Red
- Pepper on top; serve hot.

بیف ریڈ پیپر

اجزاء:

300 گرام	ایک عدد	2 عدد	3 عدد	4 جوے	ایک کھانے کا چمچ
ایک عدد	2 عدد	3 عدد	4 جوے	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ
300 گرام	ایک عدد	2 عدد	3 عدد	4 جوے	ایک کھانے کا چمچ
ایک عدد	2 عدد	3 عدد	4 جوے	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ
300 گرام	ایک عدد	2 عدد	3 عدد	4 جوے	ایک کھانے کا چمچ
ایک عدد	2 عدد	3 عدد	4 جوے	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ
300 گرام	ایک عدد	2 عدد	3 عدد	4 جوے	ایک کھانے کا چمچ
ایک عدد	2 عدد	3 عدد	4 جوے	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ
300 گرام	ایک عدد	2 عدد	3 عدد	4 جوے	ایک کھانے کا چمچ
ایک عدد	2 عدد	3 عدد	4 جوے	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

پیاز، ہری پیاز، لال مرچوں اور لہسن کو مونٹا مونٹا کاٹ لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن، لال مرچوں اور انڈر کٹ کو اچھی طرح سے بھونیں۔ اس میں علاوہ کارن فلور باقی اجزاء ڈال کر چند منٹ تک پکائیں، پھر چمچ چلاتے ہوئے کارن فلور ملا کر مزید 5 منٹ تک پکائیں۔ ڈش کو سلاد پتوں سے سجائیں اور اس پر بیف ریڈ پیپر نکالیں اور گرم پیش کریں۔



Fish Yogurt Masala

مچھلی دہی مصالحہ

Ingredients:

Fish fillets	1/2 kg
Onion	1
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Fresh coriander (chopped)	1/4 bunch
Mustard seeds	1 tbsp
Yogurt	250 grams
Egg	1
Gram flour	4 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp + for frying
Lettuce	for decoration

Method:

- Cut fish fillets into 2-3 inch pieces and marinate with egg, gram flour, lemon juice and salt; keep aside for a little while.
- Heat oil in a wok and fry fish golden.
- Heat oil in a separate wok and fry onion golden; add all ingredients including fish but except yogurt and fry. Add yogurt and cook till oil separates.
- Decorate serving dish with lettuce and place fish on top; serve.

2 کھانے کے پیچھے	لیموں کا رس	1/2 کلو	اجزاء:
ایک کھانے کا پیچھے	پسی ہوئی لال مرچ	ایک عدد	مچھلی کے فیلے
ایک چائے کا پیچھے	پسی ہوئی ہلدی	2 کھانے کے پیچھے	پیاز
ایک چائے کا پیچھے	پسا ہوا گرم مصالحہ	1/4 گڈی	پسا ہوا ہین اورک
ایک کھانے کا پیچھے	سٹنا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا پیچھے	ہر ادھیا (چوپ کیا ہوا)
حسب ذائقہ	نمک	250 گرام	رائی دانے
4 کھانے کے پیچھے +	تیل	ایک عدد	دہی
تلنے کے لئے	سلا دپتے	4 کھانے کے پیچھے	انڈہ
سجانے کے لئے			ہین

ترکیب:

مچھلی کے 2 سے 3 انچ کے ٹکڑے کاٹ لیں اس میں انڈہ، ہین، لیموں اور نمک لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ علیحدہ کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں علاوہ دہی باقی تمام اجزاء بمعہ مچھلی ڈال کر بھونیں پھر دہی ملا کر تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں۔ ڈش کو سلا دپتے سے سجائیں اور مچھلی نکال کر پیش کریں۔



Fried Vegetable Bhujia

سبزیوں کی تلی ہوئی بھجیا

Ingredients:

Bottle gourd	300 grams
Ribbed gourd	300 grams
Okra	300 grams
Onions (chopped)	2
Tomatoes (chopped)	2
Green chillies (finely cut)	5
Fresh coriander (chopped)	1/4 bunch
Dried fenugreek leaves	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Fresh coriander seeds (crushed)	1 tbsp
Cumin seeds (crushed)	1 tbsp
Red chilli powder	1/2 tbsp
Turmeric powder	1/2 tbsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1/4 cup + for frying
Ginger (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Cut both gourds and okra into rounds.
- Heat oil in a wok and fry vegetables; remove.
- Heat oil in a pot and fry onions brown; add all ingredients except vegetables and cook till oil separates.
- Add vegetables and cook on low flame for 10 minutes; dish out.
- Sprinkle ginger and serve.

اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	300 گرام	لوکی
ایک کھانے کا چمچ	کٹا ہوا دھنیا	300 گرام	ٹرٹی
ایک کھانے کا چمچ	کٹا ہوا سفید زیرہ	300 گرام	بھنڈیاں
1/2 کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	2 عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
1/2 کھانے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی	2 عدد	نماز (چوپ کئے ہوئے)
2 کھانے کے پیچھے	پسا ہوا لہسن اور رک	5 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک	1/4 گڈی	ہر ادھنیا (چوپ کیا ہوا)
1/4 پیالی + تیلنے کے لئے	تیل	ایک چائے کا چمچ	قصوری میتھی
	ادرک (باریک کٹی ہوئی) چھڑکنے کے لئے		

ترکیب:

لوکی، ٹرٹی اور بھنڈیوں کو گول کاٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور سبزیاں تیل کر نکال لیں۔
دھنیا میں تیل گرم کر کے پیاز یا دھنیا کریں اور علاوہ سبزیاں باقی تمام اجزاء ڈال کر تیل اُپر آنے تک بھجیوں۔ اس میں سبزیاں ڈالیں اور ہلکی آگ پر 10 منٹ تک پکا کر دُش میں نکال لیں۔
اسے ادرک چھڑک کر پیش کریں۔



Hot and Spicy Prawns

Ingredients:

Prawns (big)	300 grams
Onion (chopped)	1
Ginger (chopped)	1 tbsp
Whole hot spices	1 tbsp
Coriander powder	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Yogurt	1 cup
Screw pine	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

Method:

- Slit open prawns from centre.
- Heat oil in a wok and fry onion and ginger. Add coriander, red chillies, hot spices and ginger/garlic and cook for few minutes.
- Add yogurt and cook till oil separates.
- Add prawns, screw pine, fresh coriander and salt; cook for 2 minutes and dish out.

ہاٹ اینڈ اسپائسی جھینگے

اجزاء:

پسپا ہوا لہسن اور رک	2 کھانے کے چمچے
دہی	ایک پیالی
کیوڑہ	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے
جھینگے (بڑے سائز کے) 300 گرام	
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پسپا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

جھینگوں میں چیرا لگا کر کتاب کی طرح کھول لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز اور ادرک تلیں۔ اس میں دھنیا، لال مرچ، گرم مصالحہ اور لہسن اور رک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں دہی ملا کر تیل اوپر آنے تک بھونیں، پھر جھینگے، کیوڑہ، ہرا دھنیا اور نمک ڈال کر 2 منٹ تک پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔



Fruit Pasta Pudding

Ingredients:

Mixed fruits (canned)	1 cup
Nutmeg (powdered)	1/4 tsp
Walnuts (chopped)	50 grams
Pasta (boiled)	2 cups
Sour cream	100 grams
Cottage cheese	300 grams
Eggs	2
Sugar syrup	1/2 cup
Brown sugar	2 tbsp
Butter (melted)	50 grams + for brushing

Method:

- Brush butter on a Pyrex dish and spread layer of fruits in it.
- Sprinkle nutmeg and walnuts over them.
- Mix all ingredients except brown sugar in a bowl and add to dish; sprinkle brown sugar on top.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 25 minutes. When top turns golden, remove from oven and allow to cool.
- Serve cold

فروت پاستا پڈنگ

اجزاء:

300 گرام	پنیر	ایک پیالی	طے جٹے پھل (ڈبے والے)
2 عدد	انڈے	1/4 چائے کا چمچ	پسی ہوئی جاتفل
1/2 پیالی	شوگر سیرپ	50 گرام	اخروٹ (چوپ کئے ہوئے)
2 کھانے کے پیچھے	براؤن چینی	2 پیالی	پاستا (آبلہ ہوا)
مکھن (پگھلا ہوا) 50 گرام +		100 گرام	ٹھنکی کریم
چکنا کرنے کے لئے			

ترکیب:

پائریکس کی ڈش کو مکھن سے چکنا کر کے پھلوں کی تہہ لگائیں۔ اس کے اوپر جاتفل اور اخروٹ پھیلا دیں۔ ایک پیالے میں علاوہ براؤن چینی تمام اجزاء ملا کر پائریکس کی ڈش میں ڈالیں، پھر براؤن چینی چھڑک دیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 25 منٹ تک پکائیں۔ جب اوپر سے سنہری رنگ آجائے تو اوون سے نکالیں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔



Stuffed Okra

Ingredients:

Okra	½ kg
Tamarind pulp	½ cup
Fennel seeds	1 tbsp
Cumin seeds	1 tbsp
Mustard seeds	½ tbsp
Coriander seeds	2 tbsp
Green chillies	6
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Roast fennel, coriander, cumin and mustard seeds on an iron griddle; powder; add tamarind pulp.
- Slit okras open and fill with prepared masala.
- Heat oil in a wok and carefully fry okras while stirring with spoon.
- Add salt and green chillies and dish out.

بھری ہوئی بھنڈیاں

اجزاء:

½ کلو	بھنڈیاں
½ پیالی	املی کا گودا
ایک کھانے کا چمچ	سونف
ایک کھانے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
½ کھانے کا چمچ	رائی دانے
2 کھانے کے چمچے	ثابت دھنیا
6 عدد	ثابت ہری مرچیں
حسب ذائقہ	نمک
½ پیالی	تیل

ترکیب:

سونف دھنیا زیرہ اور رائی دانے تو سے پر بھنوں کر باریک پیس لیں۔ اس میں املی کا گودا ملا لیں۔ بھنڈیوں پر چیرا لگا کر مصالحان میں بھر لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے بھنڈیوں کو اس میں احتیاط سے چھپچھلاتے ہوئے تلیں پھر نمک اور ہری مرچیں ملا کر ڈش میں نکال لیں۔



Fish Karahi

Ingredients:

King fish fillets	1 kg
White vinegar	½ cup
Tomatoes (chopped)	4
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Green chillies (finely cut)	8
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tsp
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Yogurt (whipped)	½ cup
Lemon juice	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh coriander, green chillies, ginger (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Cut fish into small pieces and keep aside.
- Marinate with vinegar for 20 minutes; wash and strain fish.
- Heat little oil in a frying pan and fry fish golden.
- Thickly grind coriander, cumin and pepper together.
- Thoroughly fry yogurt, tomatoes, ginger/garlic, red chillies and hot spices in a wok; add fish.
- Add ground masala, lemon juice, green chillies, little oil and salt; tilt wok from side to side. Gradually add remaining oil and leave on dum.
- Sprinkle coriander, green chillies and ginger and serve.

مچھلی کی کڑاہی

اجزاء:

ایک کلو	سرئی مچھلی کے فله
½ پیالی	سفید سرکہ
4 عدد	ٹماٹر (چوب کئے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
8 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور مک
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
ایک چائے کا چمچ	ثابت دھنیا
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
½ پیالی	دہی (چھنی ہوئی)
4 کھانے کے چمچے	لیموں کا رس
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی	تیل
چھڑکنے کے لئے	ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور مک (باریک کٹی ہوئی)

ترکیب:

مچھلی کے فله کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ایک پیالے میں رکھیں۔ اس میں سرکہ لگا کر 20 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھر دھو کر چھلنی میں رکھ دیں۔ فرائننگ بین میں تھوڑا سا تیل گرم کر کے مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ دھنیا، زیرہ اور کالی مرچ کو ملا کر مونا مونا پیس لیں۔ کڑاہی میں دہی، ٹماٹر، لہسن اور مک اور گرم مصالحہ ڈال کر خوب بھونیں۔ پھر مچھلی شامل کر دیں۔ اس میں پسا ہوا مصالحہ، لیموں کا رس، ہری مرچیں، تھوڑا سا تیل اور نمک ڈالیں اور کڑاہی کو کپڑے سے بکڑ کر ہلائیں اور تھوڑا تھوڑا کر کے پورا تیل ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار کڑاہی ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور ادراک چھڑک کر پیش کریں۔



Pickled Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Tomatoes (chopped)	3
Onions (chopped)	3
Green chillies (big)	5
Dried round red chillies	6
Garlic (peeled)	6 cloves
Tamarind pulp	½ cup
Fennel seeds	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup + 2 tbsp

Filling Ingredients:

Cumin seeds (crushed)	1 tbsp
Coriander seeds	1 tbsp
Mustard seeds	2 tbsp

Method:

- Roast filling ingredients on an iron griddle and powder.
- Add salt and 1 tbsp tamarind pulp.
- Slit green chillies lengthwise from centre and fill with masala.
- Heat oil in a pot and fry onions brown; remove.
- In same pot cook chicken, turmeric and salt till dry.
- Add all ingredients except onion and tamarind pulp and fry for few minutes.
- Add pulp and cook on low flame for few minutes.
- Heat 2 tbsp oil in a frying pan and sauté chillies; add to pot and leave on dum.

اچاری مرغی

اجزاء:

مرغی کا گوشت	½ کلو
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	3 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
ہری مرچیں (بڑی والی)	5 عدد
سوںکھی گول لال مرچیں	6 عدد
لہسن (چھلے ہوئے)	6 جوے
اٹلی کا گودا	½ پیالی
سونف	ایک چائے کا چمچ
کلونجی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی + 2 کھانے کے چمچے

بھرنے کے مصالحے:

ایک کھانے کا چمچ	کٹنا ہوا سفید زیرہ
ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا
2 کھانے کے چمچے	رائی دانے

ترکیب:

بھرنے کے اجزاء تو پے پر بھون کر پیس لیں۔ ان میں نمک اور ایک کھانے کا چمچ اٹلی کا گودا ملا لیں۔ ہری مرچوں کے درمیان سے لمبائی میں چیرا لگا کر مصالحہ بھر لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کریں اور پیاز بادامی کر کے نکال لیں۔ اسی دیکھی میں مرغی کا گوشت ہلدی اور نمک ڈال کر مرغی کا پانی خشک ہونے تک پکا لیں۔ اس میں پیاز اور اٹلی کے گودا کے علاوہ باقی تمام اجزاء ڈال کر چند منٹ تک بھونیں، پھر اٹلی کا گودا شامل کر کے ہلکی آگ پر پکائیں۔ فرائننگ پین میں 2 کھانے کے چمچ تیل گرم کر کے مرچیں ہلکی سی تلیں اور دیکھی میں ڈال کر دم پر رکھ دیں۔



Sambar

Ingredients:

Yellow lentils (soaked)	1 cup
Bottle gourd (cut small)	1/2
Eggplants, tomatoes (cut small)	2 each
Potato	1
Green chillies, Seed pods (cut small)	4 each
Onion (fried)	1
Ginger/garlic paste	1/2 tbsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tbsp
Fenugreek seeds	1/2 tsp
Coriander powder	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Tamarind pulp	1/2 cup
Luke warm water	2 cup
Salt	to taste

Tempering Ingredients:

Curry leaves	few
Whole dried red chillies	2
Mustard seeds	1 tsp
Oil	1 cup

Method:

- Cook lentils, ginger/garlic, cumin, fenugreek, coriander, onion and water in a pot for 4 hours or till lentils are tender.
- Add remaining ingredients and cook on low flame.
- When all vegetables are tender, mash till well-mixed.
- Heat oil in a frying pan; fry all tempering ingredients and pour on Sambar.

★ Note: Use wooden spoon for cooking.

سامبر

اجزاء:

بگھار کے اجزاء:	ایک پیالی	ارہری دال (بھیکھی ہوئی)
چند پتے	1/2 عدد	لوکی (چھوٹی کٹی ہوئی)
کڑھی پتے	2 عدد	پیٹنگن، ٹماٹر (چھوٹے کٹے ہوئے)
سوکھی گول لال مرچیں	ایک عدد	آلو
2 عدد	ایک عدد	ہری مرچیں، مونگرے (چھوٹی کٹے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	تیل	پیاز (تلی ہوئی)
ایک پیالی	ایک عدد	پسا ہوا لہسن اور رک
	1/2 کھانے کا چمچ	بھٹنا اور پسا ہوا سفید زیرہ
	ایک کھانے کا چمچ	میتھی دانے
	1/2 چائے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا
	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
	ایک چائے کا چمچ	اٹلی کا گودا
	1/2 پیالی	نیم گرم پانی
	2 پیالی	نمک
	حسب ذائقہ	

ترکیب:

دھیکھی میں دال، لہسن اور رک زیرہ، میتھی دانے، دھنیا، پیاز اور پانی ڈال کر 4 گھنٹوں یا دال گلنے تک پکائیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ملا کر ہلکی آگ پر پکائیں۔ جب تمام سبزیاں گل جائیں تو انہیں اچھی طرح سے گھوٹ کر یکجان کر لیں۔ فراننگ پین میں تیل گرم کریں اس میں بگھار کے اجزاء تیل کر سامبر پر ڈال دیں۔

★ نوٹ: پکانے کے لئے لکڑی کا چمچ استعمال کریں۔



Potato Kheer

Ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	4
Fresh milk	1 kg
Whole dried milk	250 grams
Condensed milk	300 grams
Sugar	2 cups
Green cardamoms	6
Pistachios (finely cut)	20
Almonds (finely cut)	20
Almonds, pistachios, silver leaves	for garnishing

Method:

- Boil milk in a pot.
- Add cardamoms, potatoes, and sugar; cook till thick and well-mixed.
- Remove from flame and add dried milk, condensed milk, almonds and pistachios and thoroughly mix.
- Remove Kheer in an earthenware container and garnish with almonds, pistachios and silver leaves; serve.

آلو کی کھیر

اجزاء:

4 عدد	آلو (اُبلے اور بھرتے کئے ہوئے)
ایک کلو	تازہ دودھ
250 گرام	کھویا
300 گرام	کنڈینسڈ ملک
2 پیالی	چینی
6 عدد	چھوٹی الائچیاں
20 عدد	پستے (باریک کئے ہوئے)
20 عدد	بادام (باریک کئے ہوئے)
سجانے کے لئے	بادام، پستے، چاندی کا ورق

ترکیب:

دہنی میں دودھ اُبالیں۔ اس میں الائچیاں، آلو اور چینی ڈال کر یکجان اور گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ چولہا بند کر کے اس میں کھویا، کنڈینسڈ ملک، بادام اور پستے ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں۔ مزیدار کھیر مٹی کے کونڈے میں نکالیں، اسے بادام، پستے اور چاندی کے ورق سے سجا کر پیش کریں۔



Crispy Chow Mien

کرپسی چاو مین

Ingredients:

Egg noodles (boiled)	2 cups
Chicken breasts (finely cut)	300 grams
Onion (chopped)	1
Capsicum	1
Cabbage (finely cut)	1/2 cup
Soya sauce	3 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Garlic (chopped)	3 cloves
Ginger (chopped)	1-inch piece
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Chinese salt	1/2 tsp
Chicken stock	2 cups
Spring onions (thickly cut)	3 stalks
Salt	to taste
Oil	4 tbsp + for frying
Lettuce (finely cut)	for decoration

Method:

- Heat oil in a wok and fry 1/2 noodles; remove.
- Layer a serving dish first with boiled noodles, then fried noodles.
- Decorate edges of dish with lettuce.
- Heat oil in a pot and cook chicken for few minutes; add garlic, ginger and onions and fry for 3 minutes.
- Add all ingredients except cornflour and cook for few minutes.
- Add cornflour gradually and cook till thick; pour over noodles and serve.

اجزاء:

ایک انچ کا کلڑا	ادرک (چوپ کیا ہوا)	2 پیالی
ایک چائے کا چمچ	ٹٹی ہوئی کالی مرچ	300 گرام
1/2 چائے کا چمچ	چائیںر نمک	ایک عدد
2 پیالی	مرغی کی بچنی	ایک عدد
3 ڈنڈیاں	ہری پیاز (موٹی ٹٹی ہوئی)	1/2 پیالی
حسب ذائقہ	نمک	3 کھانے کے چمچے
4 کھانے کے چمچے	تیل	2 کھانے کے چمچے
+ تلنے کے لئے		3 جوے
سلاد پتے (باریک کٹے ہوئے) سجانے کے لئے		

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور 1/2 نوڈلز تیل کر ڈکال لیں۔ سرونگ ڈش میں پہلے اُبلے پھر تیل ہوئے نوڈلز کی تہ لگالیں۔ ڈش کے کناروں کو سلاد پتوں سے سجادیں۔ دیکھنی میں تیل گرم کر کے مرغی چند منٹ تک پکا لیں، پھر لہسن، ادرک اور پیاز ڈال کر 3 منٹ تک بھونیں۔ اس میں علاوہ کارن فلور باقی تمام اجزاء ڈال کر چند منٹ تک پکا لیں، پھر آہستہ آہستہ کر کے کارن فلور ڈالیں۔ اسے گاڑھا ہونے پر نوڈلز پر ڈالیں اور گرم گرم پیش کریں۔



Maharaja Kebabs

Ingredients:

Beef mince (boiled)	300 grams
Cottage cheese (grated)	200 grams
Ginger/garlic (chopped)	1 tbsp
Onion (chopped)	1
Black peppercorns (crushed)	1/2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Cumin seeds (crushed)	1/2 tsp
Coriander seeds (crushed)	1/2 tsp
Eggs	2
Cumin powder	1 tsp
Green chillies (chopped)	5
Fresh coriander	1/2 bunch
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce, tomato, lemon (cubed)	for decoration

Method:

- Mix one egg and all other ingredients in a bowl and make kebabs.
- Beat egg and coat kebabs with it.
- Heat oil in a frying pan and fry kebabs golden from both sides.
- Decorate serving dish with lettuce, tomato and lemon and place kebabs in dish; serve.

مہاراجہ کباب

اجزاء:

انڈے	2 عدد	گائے کا قیمہ (اُبلایا ہوا)	300 گرام
پسپا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	نیپیر (کدو کش)	200 گرام
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	5 عدد	لہسن اور دک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا	1/2 گڈی	پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
تیل	تلنے کے لئے	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سلاد پتے، ٹماٹر، لیموں	سجانے کے لئے	ٹکٹا ہوا سفید زیرہ	1/2 چائے کا چمچ
(چوکور کٹے)		ٹکٹا ہوا دھنیا	1/2 چائے کا چمچ

ترکیب:

پیلے میں ایک انڈہ اور باقی تمام اجزاء ملا کر اس کی نکلیاں بنالیں۔ انڈے کو پھینٹ لیں اور کبابوں کو ان میں لپیٹ لیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور کبابوں کو دونوں جانب سے سنہری تل لیں۔ سرونگ ڈش کو سلاد پتوں، ٹماٹر اور لیموں سے سجائیں اور اس پر کباب رکھ کر پیش کریں۔



Afghani Boti

Ingredients:

Mutton pieces (boneless)	½ kg
Mutton fat	250 grams
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Garlic paste	1 tbsp
Raw papaya paste	½ cup
Cinnamon powder	½ tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Cucumber, tomato (cut into rounds) lettuce for decoration	

Method:

- Cube fat. Mix all ingredients in a bowl and keep aside for 2 hours.
- Pierce 3 pieces mutton, one piece fat and 3 mutton pieces on a skewer. Grill over charcoals or bake in oven and dish out.
- Prepare more skewers in the same way.
- Decorate serving dish with cucumber, tomato and lettuce; place skewers on top and serve.

افغانی بوٹی

اجزاء:

بکرے کا گوشت (بغیر ہڈی)	½ کلو
چربی	250 گرام
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پیاز ہوا بس	ایک کھانے کا چمچ
پیاز ہوا کچا پیتا	½ پیالی
پسی ہوئی دار چینی	1 tsp
نمک	1 tbsp
حسب ذائقہ	½ cup
2 کھانے کے چمچے	½ tsp
کھیرے، نمائز (قتلے)، سلا پتے	to taste
سجانے کے لئے	2 tbsp

ترکیب:

چربی کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔
 سینوں پر 3 بوٹیاں، ایک چربی اور 3 بوٹیاں لگائیں۔ اسے کوسنے پر یا اوون میں پکا کر نکال لیں۔
 سرونگ ڈش کو کھیرے، نمائز اور سلا پتوں سے سجائیں، اس پر سیخیں رکھ کر پیش کریں۔



Cashew nut Soya Dipping Sauce

Ingredients:

Cashew nuts (powdered)	1/2 cup
Soya sauce	1 cup
White vinegar	1/2 cup
Ginger paste	1 tbsp
Spring onions (finely cut)	3 stalks
Red chilli paste	2 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Lettuce leave	for decoration

Method:

- Heat oil in a saucepan and fry ginger.
- Add cashews, soya sauce, vinegar, red chilli paste and salt and cook for few minutes.
- Add spring onions and cook for few more minutes; add cornflour gradually and remove in bowl when thick.
- Decorate sauce with lettuce and serve.

کاجو والا سویا ڈپنگ ساس

اجزاء:

2 کھانے کے چمچے	لال مرچوں کا پیسٹ	1/2 پیالی	کاجو (پسے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	کارن فلوور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک پیالی	سویا ساس
حسب ذائقہ	نمک	1/2 پیالی	سفید سرکہ
2 کھانے کے چمچے	تیل	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی اورک
سجانے کے لئے	سلاد پتے	3 ڈنڈیاں	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)

ترکیب:

ساس پین میں تیل گرم کر کے اورک بھونیں۔ اس میں کاجو سویا ساس، سرکہ لال مرچوں کا پیسٹ اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں ہری پیاز ڈال کر چند منٹ مزید پکانے کے بعد آہستہ آہستہ کر کے کارن فلوور ڈالیں اور گاڑھا ہونے پر پیالے میں نکال لیں۔ مزید اس ساس سلاد پتے سے سجا کر پیش کریں۔



Saffron Jalebis

Ingredients:

Refined flour (sieved)
Sugar
Water
Orange food colour
Yeast
Saffron
Screw pine
Fresh milk
Oil
Silver leaves

1/2 kg
1 kg + 1/2 tsp
4 cups
1 pinch
1 tbsp
1 pinch
few drops
as required
for frying
for garnishing

Method:

- Cook water, sugar and screw pine in a pot till sticky; keep aside.
- Mix sugar and yeast in lukewarm water and keep aside to swell.
- Mix yeast and all other ingredients in a bowl and keep aside for 2 hours; whip mixture till sticky.
- Fill into a piping bag; heat oil in a wok and pipe pretzel-shaped jalebis in oil.
- When jalebis turn golden remove and immerse into sugar syrup; dish out after a little while.
- Garnish jalebis with silver leaves and serve.

زعفرانی جلیبی

اجزاء:

ایک چنگی زعفران
کیوڑہ
تازہ دودھ
تیل
چاندی کے ورق
سجائے کے لئے

میدہ (چھٹا ہوا) 1/2 کلو
چینی ایک کلو +
1/2 چائے کا چمچ
پانی 4 پیالی
زردے کا رنگ ایک چنگی
خمیر ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

دیکھی میں پانی، چینی اور کیوڑہ ڈال کر دو تار بن جانے تک پکائیں اور علیحدہ رکھ لیں۔ نیم گرم پانی میں چینی اور خمیر ڈالیں اور خمیر پھولنے کے لئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں خمیر اور باقی اجزاء ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں، پھر آمیزہ لیس دار ہونے تک پھینٹیں۔ اسے پائپنگ بیگ میں بھر لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور آمیزے کی جلیبیاں بنائیں۔ جلیبیاں سنہری ہو جائیں تو انہیں شیرے میں ڈالیں اور تھوڑی دیر کے بعد ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار جلیبیاں چاندی کے ورق سے سجاکر پیش کریں۔



Green Chilli Mince

Ingredients:

Beef mince	1/2 kg
Yogurt	1/2 cup
Turmeric powder	1/4 tsp
Cumin seeds	1/2 tsp
Onions (finely cut)	3
Green chillies (finely cut)	10
Onion (cut into 1-inch pieces)	1
Garlic (chopped)	1 tsp
Lemon juice	1/4 tsp
Water	2 cups
Fresh coriander (chopped)	3 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup
Cucumber	for decoration

Method:

- Mix yogurt, turmeric, cumin and salt in mince.
- Heat oil in a pot and fry finely cut onions golden; add mince and fry.
- Add water and cook with lid on for 15 minutes.
- Add chillies, onion and garlic and cook till dry; add lemon juice and fresh coriander.
- Dish out and decorate dish with cucumber; serve.

ہری مرچوں والا قیمہ

اجزاء:

1/2 کلو	گائے کا قیمہ
1/2 پیالی	دہی
1/4 چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
1/2 چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
3 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
10 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
ایک عدد	پیاز (ایک انچ کے ٹکڑے کئے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
1/4 چائے کا چمچ	لیموں کا رس
2 پیالی	پانی
3 کھانے کے چمچے	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	نمک
1/2 پیالی	تیل
سجانے کے لئے	کھیرا

ترکیب:

قیمے میں دہی، ہلدی، زیرہ اور نمک ملا لیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے باریک کٹی ہوئی پیاز سنہری کریں، پھر قیمہ ملا کر بھونیں۔ اس میں پانی ڈالیں اور ڈھکن ڈھا تک کر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں، پیاز اور لہسن ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں، پھر لیموں کا رس اور ہرا دھنیا ڈال کر ڈش میں نکالیں اور کھیرے سے سجادیں۔



Nawabi Tikiyaan

Ingredients

Beef mince	1/2 kg
Raw papaya paste	2 tbsp
Ginger/garlic paste	3 tsp
Green cardamom powder	1/2 tsp
Chickpeas (roasted and powdered)	3 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Clarified butter	for frying
Lettuce, tomato, cucumber	for decoration

Method:

- Mix all ingredients in mince and grind in a chopper.
- Remove in a bowl and refrigerate for 2 hours; make medium size cutlets.
- Heat clarified butter in a frying pan and fry cutlets golden from both sides; dish out.
- Decorate dish with lettuce, tomato and cucumber; serve.

نوابی ٹکیاں

اجزاء:

1/2 کلو	گائے کا قیمہ
2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا کچا پیپٹا
3 چائے کے چمچے	پسا ہوا لہسن اور لک
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی چھوٹی الائچی
3 کھانے کے چمچے	پسنے (بھنے اور پے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
ایک چائے کا چمچ	نمک
تلنے کے لئے	گھی
سجانے کے لئے	سلاد پتے، ٹماٹر، کھیرے

ترکیب:

قیمے میں تمام اجزاء ملا کر چوپڑ میں کھجان کر لیں۔ اسے پیالے میں ڈال کر 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اس آمیزے کے درمیانے سائز کی ٹکیاں بنالیں۔ فرائننگ پین میں گھی گرم کریں اور ٹکیوں کو دونوں جانب سے سنہری تل کر ڈش میں نکالیں۔ ڈش کو سلاد پتے، ٹماٹر اور کھیرے سے سجادیں۔



Spaghetti Pizzailo

Ingredients:

Beef mince	250 grams
Spaghetti (boiled)	3 cups
Tomato (canned)	1
Tomato puree	1 tbsp
Mixed herbs	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black peppercorns (crushed)	1/2 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Parmesan cheese	1 tbsp
Parsley (chopped)	1 tbsp
Capsicums (cubed)	1 cup
Mushrooms (finely cut)	3
Onions (finely cut)	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot and fry garlic and onions golden.
- Add mince and fry; add herbs, red chillies, pepper, tomato and tomato puree; cook with lid on till mince is tender.
- Add remaining ingredients and dish out.

اسپیگٹھی پیزائلو

اجزاء:

250 گرام	گائے کا قیمہ
3 پیالی	اسپیگٹھی (اُبلی ہوئی)
ایک عدد	ٹماٹر (کین والا)
ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹو پیوری
ایک چائے کا چمچ	ملی جلی جڑی بوئیاں
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	پارمیزان پنیر
ایک کھانے کا چمچ	اجودہ (چوپ کیا ہوا)
ایک پیالی	شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)
3 عدد	کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	نمک
2 کھانے کے چمچ	تیل

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن اور پیاز سنہری کریں۔ اس میں قیمہ ڈال کر بیٹھیں، پھر جڑی بوئیاں، لال مرچ، کالی مرچ، ٹماٹر اور ٹماٹو پیوری ڈالیں اور ڈھکن ڈھا تک کر قیمہ گلنے تک پکائیں۔ اس میں باقی اجزاء ملا کر ڈش میں نکال لیں۔



Falafel

Ingredients:

Chickpeas (soaked)	250 grams
Fresh coriander (chopped)	3 tbsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Baking soda	¼ tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Method:

- Finely blend chickpeas in a blender and remove in a bowl.
- Add remaining ingredients; heat oil in a wok and fry small, golden dumplings; remove on absorbent paper.
- Serve hot.

فلافل

اجزاء:

250 گرام	کامبل پنے (بھیکے ہوئے)
3 کھانے کے چمچے	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
¼ چائے کا چمچ	کھانے کا سوڈا
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	نمک
تلنے کے لئے	تیل

ترکیب:

چنوں کو بلینڈر میں باریک پیس کر ایک پیالے میں نکالیں۔ اس میں باقی اجزاء ملا لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ آمیزے کے چھوٹے چھوٹے پکوڑے تیل میں سنہری تلیں اور جاذب کاغذ پر نکالیں۔ مزیدار فلافل گرم مگر پیش کریں۔



No-Bake Peanut Butter Twix Pie

Ingredients:

Biscuit crumbs	2 cups
Butter (melted)	6 tbsp
Cream cheese	200 grams
Peanut butter (smooth)	1 cup
Icing sugar	½ cup
Vanilla essence	1 tsp
Chocolate (melted)	½ cup
Fresh cream (cold, whipped)	2 ½ cups
Chocolate chips, cream	for garnishing

Method:

- Mix butter in biscuit crumbs and set in pie dish; refrigerate.
- Beat cheese with an electric beater; add peanut butter, sugar and essence; beat again.
- Add 1 ½ cups cream, mixing with a spoon; spread on top of biscuit base and refrigerate for 5 hours.
- Mix remaining cream in melted chocolate and pour on top.
- Garnish pie with chocolate chips and cream and serve.

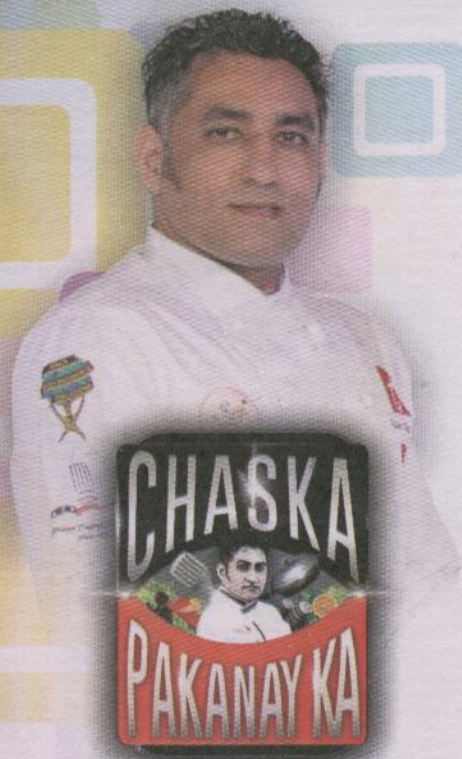
نوبیک پی نٹ بٹر ٹوئکس پائی

اجزاء:

2 پیالی	بسکٹس کا چورہ
6 کھانے کے چمچے	کھن (پکھلا ہوا)
200 گرام	کریم پنیر
ایک پیالی	مونگ پھلی والا کھن (اسوتھ)
½ پیالی	باریک پیسی ہوئی چینی
ایک چائے کا چمچ	وینلا ایسنس
½ پیالی	چاکلیٹ (پکھلی ہوئی)
2 ½ پیالی	تازہ کریم (بھینٹی ہوئی ٹھنڈی)
سجانے کے لئے	چاکلیٹ چپس، کریم

ترکیب:

بسکٹس کے چورے میں کھن ملا کر اسے پائی ڈش میں سیٹ کریں اور فرج میں رکھ دیں۔ ایک پیالے میں پنیر کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹیں، اس میں مونگ پھلی والا کھن، چینی اور ایسنس یکجان کریں۔ اس میں چمچے کی مدد سے 1 ½ پیالی کریم ملائیں اور بسکٹس کے اوپر ڈال کر 5 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ چاکلیٹ میں باقی کریم ملا کر اس کے اوپر ڈال دیں۔ مزیدار پائی چاکلیٹ چپس اور کریم سے سجا کر پیش کریں۔



Potato Salad

Ingredients:

Potatoes
Garlic
Tomato (chopped)
Black peppercorns (crushed)
Mustard seeds
Lemon juice
Spring onions (chopped)

Salt
Olive oil

½ kg
1 clove
1
1 pinch
2 tsp
¼ cup
½ cup + for
garnishing
to taste
2 tbsp

Method:

- Boil potatoes in a pot; add salt and leave on dum.
- Peel potatoes and cut into small pieces.
- Mix all remaining ingredients in a bowl and put on top of potatoes.
- Garnish with spring onions and serve.

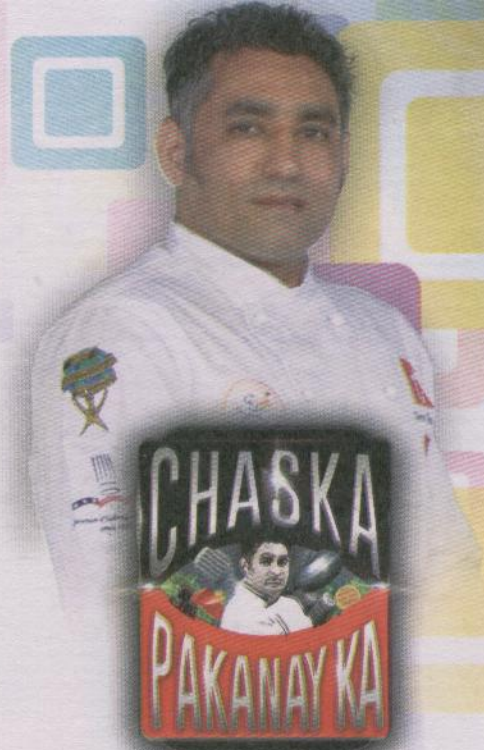
آلو کا سلاد

اجزاء:

½ کلو	لیموں کا رس	¼ پیالی	آلو
ایک جوا	ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	½ پیالی + سجانے کے لئے	لہسن
ایک عدد	نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)
ایک چمکی	زیون کا تیل	2 کھانے کے چمچے	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 چائے کے چمچے			رائی دانے

ترکیب:

دیکھی میں آلو کو ڈالیں اس میں نمک ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ آلوؤں کو چھیل کر ان کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ایک پیالے میں ڈالیں۔ ایک پیالے میں باقی اجزاء ملا کر آلوؤں کے اوپر ڈالیں اور اسے ہری پیاز سے سجادیں۔



Pan-Roast Barbecue Chops

Ingredients:

Chops	1/2 kg
Potatoes (peeled and cut lengthwise into 4)	2
Raw papaya paste	2 tbsp
Brown sugar	2 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Ginger (chopped)	2 tbsp
Tomato ketchup	1/2 cup
Water	1/4 cup
Salt	1/2 tsp
Oil	4 tbs
Red chutney	as accompaniment

Method:

- Marinate chops with papaya; keep aside.
- Cook all remaining ingredients in a saucepan till thick; leave some masala aside and coat chops with remaining masala.
- Cook in a pot on low flame with lid on, till chops are semi-cooked.
- Brush remaining masala on chops; add potatoes and cook till completely tender; dish out.
- Serve chops accompanied by red chutney.

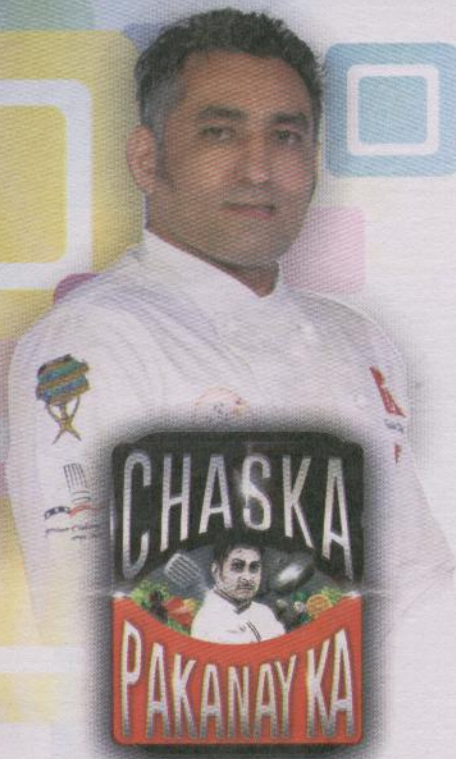
پین روسٹ باربی کیو چائپس

اجزاء:

ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	1/2 کلو	چائپس
ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 عدد	آلو (چھلے اور لمبائی میں 4 کٹے ہوئے)
2 کھانے کے چمچے	اورک (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا کچا پیپٹا
1/2 پیالی	ٹماٹو کچپ	2 کھانے کے چمچے	براؤن چینی
1/4 پیالی	پانی	ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس
1/2 چائے کا چمچ	نمک	ایک کھانے کا چمچ	سفید سرکہ
4 کھانے کے چمچے	تیل	ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
ہمراہ پیش کرنے کے لئے	لال چٹنی		

ترکیب:

ایک پیالے میں چائپس پر پیپٹا لگا کر رکھ دیں۔ ساس پین میں باقی تمام اجزاء ملا کر گاڑھا ہونے تک پکالیں۔ تھوڑا سا مصالحہ بچا کر باقی مصالحے کو اچھی طرح سے چائپس پر لگائیں اور انہیں دہکنی میں ڈال دیں۔ انہیں ڈھکن ڈھا تک کر ہلکی آگ پر 1/2 گھنٹہ گل جانے تک پکائیں۔ برش کی مدد سے باقی مصالحہ چائپس پر لگائیں، اس میں آلو ڈالیں اور چائپس کے مکمل گل جانے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار چائپس لال چٹنی کے ہمراہ پیش کریں۔



Tawa Boti

Ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Onion (finely cut)	1
Capsicum (cubed small)	1
Tomatoes (cubed small)	2
White vinegar	2 tbsp
Yogurt	1/4 cup
Mayonnaise	2 tbsp
Garlic (chopped)	2 cloves
Green chillies (cut lengthwise)	6
Red chilli powder	2 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Oregano	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Marinate chicken with oil, vinegar, yogurt, mayonnaise, garlic, hot spices, turmeric, oregano, red chillies and salt and keep aside for 1/2 hour.
- Cook in a pot with green chillies on medium flame till chicken is tender.
- Add capsicum, onion and tomatoes and leave on dum.

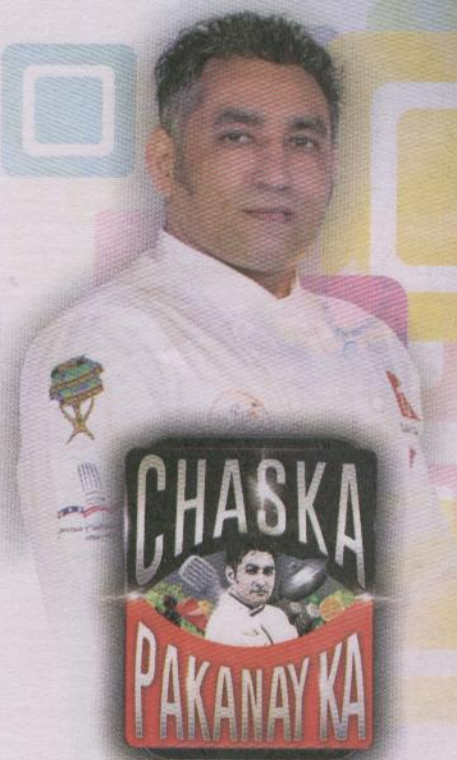
توا بوٹی

اجزاء:

ہری مرغیس (لہائی میں کٹی ہوئی) 6 عدد	1/2 کلو	مرغی کی بوٹیاں
2 کھانے کے چمچے	پسی ہوئی لال مرچ	پیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	شملہ مرچ (چھوٹی چوکور کٹی ہوئی) ایک عدد
1/4 چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی	نٹاز (چھوٹے چوکور کئے ہوئے) 2 عدد
ایک چائے کا چمچ	اور پکانو	سفید سرکہ 2 کھانے کے چمچے
ایک چائے کا چمچ	نمک	دہی 1/4 پیالی
4 کھانے کے چمچے	تیل	مایونیز 2 کھانے کے چمچے
		لہسن (چوپ کئے ہوئے) 2 جوے

ترکیب:

مرغی پر تیل، سرکہ، دہی، مایونیز، لہسن، گرم مصالحہ، ہلدی، اور پکانو، لال مرچ اور نمک ملا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اسے ہری مرچوں کے ساتھ دیکھی میں ڈالیں اور درمیانی آگ پر مرغی گل جانے تک پکائیں، پھر شملہ مرچ، پیاز اور نٹاز ڈال کر دم پر رکھ دیں۔



Chicken Masala Curry

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1 kg
Water	2 cups
Onions (finely cut)	2
Cloves	6
Tomatoes (chopped)	3
Cinnamon	2 sticks
Ginger (chopped)	1 tbsp
Black peppercorns (crushed)	1/2 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Green chillies (finely cut)	10
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Coriander powder	1 tsp
Salt	to taste
Clarified butter	1/2 cup
Fresh coriander, tomato (chopped)	for garnishing

Method:

- Cook chicken, cloves, pepper, cinnamon, garlic, red chillies, onions, ginger, water and salt in a pot on low flame till dry.
- Add clarified butter, tomato and green chillies and fry; cook till chicken is tender. Add coriander and hot spices powder and leave on dum.
- Sprinkle fresh coriander and tomatoes and serve.

مرغی کا مصالحے دار سالن

اجزاء:

مرغی کا گوشت	1/2 کلو
پانی	2 پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
لوتلیں	6 عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	3 عدد
دارچینی	2 ڈنڈیاں
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	10 عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
سبزی	1/2 پیالی
ہر ادھنیا ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دیکھیے میں مرغی کا گوشت، لوتلیں، کالی مرچ، دارچینی، لہسن، لال مرچ، پیاز، ادرک، پانی اور نمک ڈالیں اور بلی کی آنج پر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں گھی ٹماٹر اور ہری مرچیں ڈال کر بھونیں، پھر مرغی کا گوشت گلنے تک پکائیں اس میں دھنیا اور گرم مصالحہ ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزید ارسال ہر ادھنیا اور ٹماٹر چھڑک کر پیش کریں۔



Chicken Jalfrezi

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1 kg
Onion (finely cut)	1
Garlic (chopped)	2 cloves
Green chillies (cut lengthwise)	4
Curry powder	2 tsp
Tomato (blended)	1
Ginger (chopped)	1 tsp
Capsicum (finely cut)	1
Salt	1 tsp
Vegetable oil	4 tbs

Method:

- Heat oil in a pot and fry onion, garlic and chillies till onion are golden.
- Add curry powder, tomato, chicken and salt and cook till chicken changes colour.
- Add ginger and capsicum and leave on dum.

مرغ جلفریزی

اجزاء:

مرغ کی بوئیاں (بغیر ہڈی) ایک کلو	ٹماٹر (پسا ہوا) ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد	ادرک (چوپ کی ہوئی) ایک چائے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا) 2 جوے	شملمہ مرچ (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد
ہری مرچیں (لسبائی میں کٹی ہوئی) 4 عدد	نمک ایک چائے کا چمچ
کری پاؤڈر 2 چائے کے چمچے	سبز یوں کا تیل 4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دبئی میں تیل گرم کر کے پیاز، لہسن اور مرچوں کو پیاز سنہری ہونے تک پکائیں۔ اس میں کری پاؤڈر، ٹماٹر، مرغی اور نمک ڈال کر مرغی کا رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں ادرک اور شملمہ مرچ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔



Baked Chicken Breasts

Ingredients:

Chicken breasts	2
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Garlic paste	2 tsp
Paprika powder	1 tsp
Lemon juice	4 tbsp
Chilli sauce	4 tbsp
Oregano	1 tsp
Salt	1/2 tsp
Butter (melted)	50 grams
Fresh coriander, lettuce, tomato	for decoration

Method:

- Marinate chicken with all ingredients and keep aside for 1 hour.
- Place chicken breasts with masala in an oven dish; bake in pre-heated oven at 180° C for 1/2 hour; remove in a serving dish.
- Decorate with coriander, lettuce and tomato; serve.

بیکڈ چکن بریسٹ

اجزاء:

4 کھانے کے تچے	چلی ساس	2 عدد	مرغی کے سینے
ایک چائے کا چمچ	اور یگانو	ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
1/2 چائے کا چمچ	نمک	2 چائے کے تچے	پسا ہوا پس
50 گرام	مکھن (پگھلا ہوا)	ایک چائے کا چمچ	پیچہ یکا پاؤڈر
ہر ادھنیا، سلاد پتہ، نمائز سجانے کے لئے		4 کھانے کے تچے	لیموں کا رس

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملائیں اور مرغی کے سینے اس میں ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے سینوں کو مصلالے سمیت اوون کی ڈش میں ڈالیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 1/2 گھنٹے تک پکا کر نکال لیں۔ اسے ڈش میں ڈالیں اور ہرے دھنئے، سلاد پتے اور نمائز سے سجا دیں۔



Grilled Kafta Kebabs

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Garlic	4 cloves
Onions (finely cut)	3
Olives	10
Parsley (chopped)	1/2 bunch
Coriander powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
White pepper (crushed)	1 tsp
Ginger (chopped)	1 tsp
Cumin seeds	1/2 tsp
Black pepper powder	1/2 tsp
Saffron	1/2 tsp
Salt	1 tsp
Oil	1 cup
Lettuce, tomato (cut into rounds)	for decoration

Method:

- Chop all ingredients in a chopper.
- Soak wooden skewers in water for 1/2 hour. Take little chopped chicken on palm and make meatballs. Pierce skewer in the meatball and shape into long kebab. Repeat process to make more skewers and refrigerate.
- Heat oil in a frying pan and fry kebabs from all sides; dish out.
- Decorate serving dish with lettuce and tomato and serve.

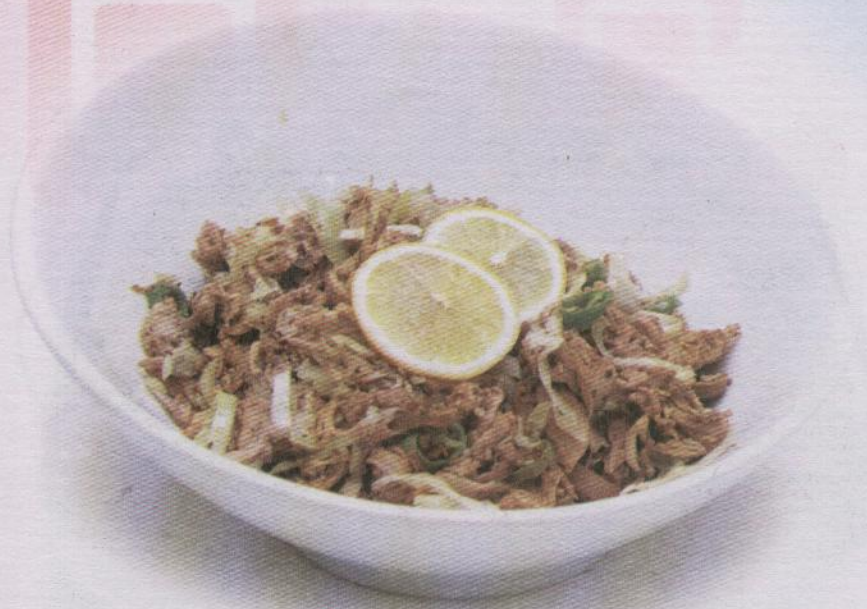
گرلڈ کافتہ کباب

اجزاء:

ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ	مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
ثابت سفید زیرہ	1/2 چائے کا چمچ	لہسن	4 جوے
پسی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
زعفران	1/2 چائے کا چمچ	زیتون	10 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ	اجودہ (چوپ کیا ہوا)	1/2 گلدی
تیل	ایک پیالی	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
سلاد پتے، ٹماٹر (قٹے)	سجائے کے لئے	پسا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
		گٹی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

چوپر میں تمام اجزاء یکجان کر لیں۔ لکڑی کی سیخوں کو 1/2 گھنٹے کے لئے پانی میں بھگو کر رکھیں۔ مرغی کا تھوڑا سا آمیزہ ہتھیلی میں لے کر کوفتہ بنائیں، اس کے درمیان میں ایک سیخ لگائیں اور اسے لمبوترے کباب کی شکل دے دیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے پورے آمیزے کو سیخوں پر لگا کر انہیں فرج میں رکھ دیں۔ فرائننگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں اور سیخوں کو الٹ پلٹ کرتے ہوئے پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ ڈش کو سلاد پتوں اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔



Shredded Masala Chicken

Ingredients:

Chicken (boiled and shredded)	1/2 kg
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Brown sugar	1 tbsp
Garlic (chopped)	2 tsp
Rosemary	1 tsp
Oregano	1 tsp
Lemon juice	1/2 cup
Soya sauce	3 tbsp
Black peppercorns (crushed)	1/2 tsp
Cabbage (finely cut)	1 cup
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	1/2 tsp
Butter	50 grams
Lemon (cut into rounds)	for garnishing

Method:

- Marinate chicken with butter, garlic, rosemary, oregano, pepper and salt and keep aside for 1/2 hour.
- Cook in a pot with remaining ingredients for few minutes with lid on.
- Dish out chicken and garnish with lemon; serve.

مصالحہ دار شیر یڈ مرغی

اجزاء:

3 کھانے کے چمچے	سویا ساس	مرغی (آبلی اور ریشہ کی ہوئی)	1/2 کلو
1/2 چائے کا چمچ	ٹٹی ہوئی کالی مرچ	کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
ایک پیالی	بند گوشتی (باریک کٹی ہوئی)	براون چینی	ایک کھانے کا چمچ
2 کھانے کے چمچے	ہر ادھنیا (چوپ کیا ہوا)	لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
1/2 چائے کا چمچ	نمک	روز میری	ایک چائے کا چمچ
50 گرام	کھن	اور لگانو	ایک چائے کا چمچ
سجانے کے لئے	لیموں کے قتلے	لیموں کا رس	1/2 پیالی

ترکیب:

ایک پیالے میں مرغی، کھن، لہسن، روز میری اور لگانو، کالی مرچ اور نمک ملا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اسے دہی میں ڈالیں، اس میں باقی اجزاء ڈالیں اور ڈھکن ڈھا تک کر چند منٹ تک پکائیں۔ مزید مرغی ڈش میں نکالیں اور لیموں کے قتلوں سے سجادیں۔



Tarka

Oven-baked Magloba

Ingredients:

Mutton pieces	1 kg
Rice (boiled)	1 kg
Whole black peppercorns	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Eggplant (finely cut lengthwise)	1
Potatoes (fried and cut into rounds)	4
Fresh coriander	½ bunch
Hot spices powder	2 tsp
Garlic	6 cloves
Ginger	1-inch piece
Water	4 cups
Salt	1 ½ tsp
Olive oil	4 tbsp
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling

Method:

- Mix ginger, garlic and salt in mutton and boil till tender.
- Remove mutton; strain the stock and set aside.
- Heat oil in a pot and fry mutton golden; remove. Bring to boil stock, black pepper, cumin, hot spices and salt in same pot.
- Add rice and cook till dry.
- Layer Pyrex dish with rice; place mutton, potatoes and eggplants on top and bake in a pre-heated oven at 180°C for ½ hour; remove.
- Sprinkle coriander on Magloba and serve.

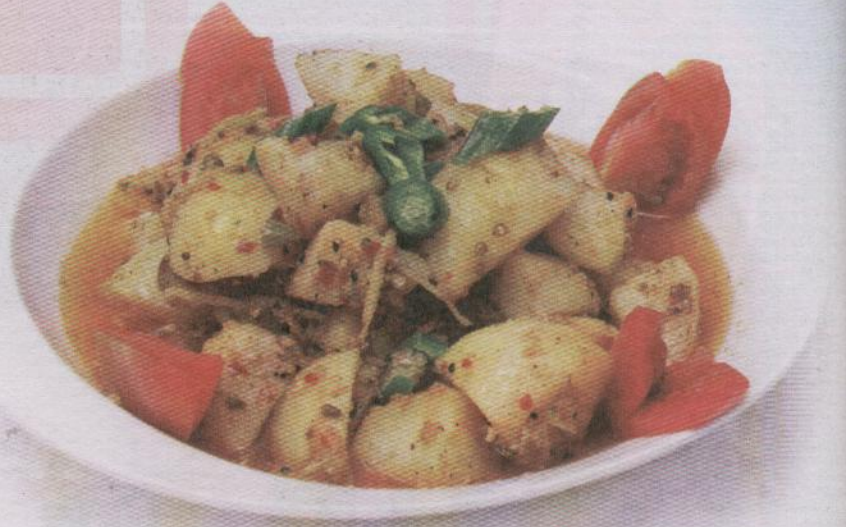
اوون بیکڈ مغلوبہ

اجزاء:

بکرے کی بوٹیاں	ایک کلو
چاول (اُبلے ہوئے)	ایک کلو
ثابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
میٹگن (لمبائی میں باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
آلو (تیلے ہوئے قتلے)	4 عدد
ہرا دھنیا	½ گڈی
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
لہسن	6 جوے
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
پانی	4 پیالی
نمک	1½ چائے کے چمچے
زیتون کا تیل	4 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

بوٹیوں میں لہسن، ادرک اور نمک ڈال کر گوشت اُپالیں، گوشت نکال دیں اور بخنی چھان کر رکھ لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کریں اور گوشت سنہری ہونے تک بھون کر نکال لیں۔ اسی دیکھی میں بخنی، کالی مرچیں، زیرہ، گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر اُپال آئے تک پکائیں۔ اس میں چاول ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ چاولوں کو پارٹیکس کی ڈش میں نکالیں، ان کے اوپر گوشت، آلو اور میٹگن ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر ½ گھنٹے تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار مغلوبہ ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Tangy Potato Curry

Ingredients:

Potatoes (peeled and cubed)	1/2 kg
Yogurt	250 grams
Tomatoes (blended)	250 grams
Red chillies (crushed)	2 tsp
Sugar	1 tbs
White vinegar	4 tbs
Mustard seeds	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
Fennel seeds	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Garlic (chopped)	2 tsp
Ginger (chopped)	1 tbs
Water	1/2 cup
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup
Green chillies (thickly cut)	for sprinkling
Tomatoes	for decoration

Method:

- Whip yogurt with sugar, water and oil.
- Cook in a pot stirring continuously till oil separates.
- Add tomatoes, red chillies, 1/2 vinegar, mustard seeds, onion seeds, fennel, garlic, hot spices and salt and fry.
- Add ginger, remaining vinegar and potatoes and cook till tender. Dish out; sprinkle green chillies on top.
- Decorate dish with tomatoes and serve.

آلو کا کھٹا سالن

اجزاء:

آلو (چھلے اور چوکور کئے ہوئے)	1/2 کلو
دہی	250 گرام
ٹماٹر (پسے ہوئے)	250 گرام
کٹی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
چینی	ایک کھانے کا چمچ
سفید سرکہ	4 کھانے کے چمچے
رائی دانے	ایک چائے کا چمچ
کلوچی	ایک چائے کا چمچ
سونف	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
پانی	1/2 پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	1/2 پیالی
ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے
ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

دہی میں چینی، پانی اور تیل ملا کر پھیٹ لیں۔ اسے دیگی میں ڈالیں اور چمچ چلاتے ہوئے تیل اوپر آنے تک پکائیں۔ پھر ٹماٹر، لال مرچ، 1/2 سرکہ، رائی، کلوچی، سونف، لہسن، گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر بھونیں۔ اس میں ادرک، باقی سرکہ اور آلو شامل کر کے آلو گلنے تک پکا کر ڈش میں نکالیں اور ہری مرچیں چھڑک دیں۔ مزیدارا آلو ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔



Bottle-gourd Lentils

Ingredients:

Bottle gourd (cut small)
Gram lentils (boiled)
Onions (finely cut)
Ginger (finely cut)
Garlic (chopped)
Red chillies (crushed)
Fresh coriander (chopped)
Cumin seeds (roasted)
Lemon juice
Red food colouring
Yogurt (whipped)
Salt
Oil
Bottle gourd slices
(cut into rounds and fried)
Ginger

1
2 cups
1 cup
1-inch piece
4 cloves
1 tbsp
2 tbsp
1 tbsp
1/4 cup
1/2 tsp
1/2 cup
to taste
1/4 cup

for base
for garnishing

Method:

- Blend garlic, ginger, cumin, red chillies, lemon juice and food colouring in a blender to make chutney.
- Heat oil in a pot and fry chutney.
- Add yogurt and fry for few minutes; add onions, lentils, bottle gourd, coriander and salt and cook with lid on till tender.
- Arrange bottle gourd pieces in a dish; place lentils on top; garnish with finely cut ginger and serve.

لوکی دال

اجزاء:

لوکی (چھوٹی کٹی ہوئی)	ایک عدد
چنے کی دال (اُبلی ہوئی)	2 پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک انچ کا ٹکڑا
لہسن (چوب کیا ہوا)	4 جوے
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوب کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
بھٹنا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	1/4 پیالی
کھانے کا لال رنگ	1/2 چائے کا چمچ
دہی (بھینٹی ہوئی)	1/2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1/4 پیالی
لوکی (تلتے ہوئے قتلے)	ادرک سجانے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں لہسن، ادرک، زیرہ، لال مرچ، لیموں کا رس اور لال رنگ کی چٹنی بنالیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے اس چٹنی کو بھون لیں۔ اس میں دہی ڈال کر چند منٹ تک بھونیں، پھر پیاز، دال، لوکی، ہرا دھنیا اور نمک ملائیں اور ڈھکن ڈھا تک کر لوکی نرم ہونے تک پکائیں۔ ڈش کو لوکی کے قتلوں سے سجائیں اس پر لوکی دال نکالیں اور باریک کٹی ہوئی ادرک سے سجا کر پیش کریں۔



Caramel Apple Tart

Ingredients:

Refined flour (sieved)
Butter (melted)
Baking powder
Egg yolk
Vanilla essence
Icing sugar
Fresh cream

Fresh milk (cold)
Apples (peeled and cut small)
Almonds, pistachios (finely cut)

1½ cups
2 tbsp
½ tsp
1
½ tsp
2 tbsp
½ cup + for
garnishing
½ cups
2
2 tbsp

Method:

- Mix flour, baking powder and butter in a bowl and crumble with fingers.
- Add egg yolk, sugar, essence and milk and knead into dough; place in a bowl.
- Cover with plastic and refrigerate.
- Roll out into disc and set in a tart pan; bake in a pre-heated oven for 20 minutes at 180°C and remove.
- Melt sugar in a saucepan and fry golden.
- Add cream and thoroughly mix; when tart shell cools, pour in sugar syrup.
- Layer with apples and sprinkle almonds; bake in a pre-heated oven at 180°C for 5 minutes: remove.
- Refrigerate; garnish Cream Apple Tart with cream and serve.

کیرمیل اپل ٹارٹ

اجزاء:

2 کھانے کے چمچے	باریک پس ہوئی چینی	1½ پیالی	میدہ (چھٹا ہوا)
½ پیالی + سجانے کے لئے	تازہ کریم	2 کھانے کے چمچے	کھن (پگھلا ہوا)
1	تازہ دودھ (ٹھنڈا)	½ چائے کا چمچ	ٹینک پاؤڈر
½ tsp	سیب (چھلے اور چھوٹے کٹے ہوئے) 2 عدد	ایک عدد	انڈے کی زردی
2 tbsp	بادام پستے (باریک کئے ہوئے) 2 کھانے کے چمچے	½ چائے کا چمچ	ونیل اسنس
½ cup + for garnishing	تازہ کریم		
½ cups			
2			
2 tbsp			

ترکیب:

پیالے میں میدہ، ٹینک پاؤڈر اور کھن کو ملا کر انگلیوں سے مسلتے ہوئے ڈیل روٹی کے چورے کی طرح کر لیں۔ اس میں انڈے کی زردی، چینی، ونیل اسنس اور دودھ ملا کر آٹا گوندھ کر پیالے میں ڈالیں۔ اسے پلاسٹک سے ڈھانک کر فریج میں رکھ دیں۔ گوندھے ہوئے آٹے کی روٹی تیل کر اسے ٹارٹ پین میں سیٹ کریں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ساس پین میں چینی پگھلا کر سنہری کر لیں۔ اس میں کریم ڈال کر اچھی طرح سے ملا لیں۔ ٹارٹ شیل ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں چینی کا آمیزہ ڈالیں، پھر سیب کی تہ لگا کر بادام چھڑکیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 5 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار کیرمیل اپل ٹارٹ ٹھنڈا کریں اور کریم سے سجا دیں۔



Carrot and Coconut Halwa

Ingredients:

Carrots (grated)	1/2 kg
Coconut paste	1 cup
Cardamom powder	1/2 tsp
Dried milk	2 cups
Sugar	1 cup
Butter	2 tbsp
Dried fruits, sterling silver leaves	for garnishing

Method:

- Heat butter in wok and cook carrots, cardamom and coconut till dry.
- Add sugar and further cook; add milk and thoroughly fry for 10 minutes.
- Dish out and garnish with almonds, pistachios and silver leaves; serve.

گاجر اور ناریل کا حلوہ

اجزاء:

1/2 کلو	گاجر (کدو کش)
ایک پیالی	پہا ہوا ناریل
1/2 چائے کا چمچ	ہری ہوئی الائچی
2 پیالی	مٹو کھا ہوا دودھ
ایک پیالی	چینی
2 کھانے کے چمچے	کھن
لے	خٹک میوے چاندی کا ورق سجانے کے لئے

ترکیب:

کڑا ہی میں کھن گرم کریں، پھر گاجر، الائچی اور ناریل ڈال کر گاجر کا پانی خٹک ہونے تک پکائیں۔ اس میں چینی ڈال کر مزید پکائیں، پھر دودھ ملا کر 10 منٹ تک اچھی طرح سے بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزید ارطوہ بادام پستے اور چاندی کے ورق سے سجا کر پیش کریں۔



Cold Pasta Salad

Ingredients:

Pasta (boiled)	2 cups
Cucumber (cubed)	1
Onion (finely cut)	1
Cherry tomatoes	6
Black olives	1/4 cup

Dressing Ingredients:

Lemon juice	1 tbsp
Black peppercorns (crushed)	1/4 tsp
Garlic (chopped)	2 cloves
Sugar	1 pinch
Salt	1/4 tsp
Olive oil	1 cup

Method:

- Mix all dressing ingredients in a bowl.
- Mix salad ingredients and dressing in a big bowl and refrigerate for 2 hours.
- Serve cold.

کولڈ پاستا سلاد

اجزاء:

2 پیالی	پاستا (اُبلایا ہوا)
ایک عدد	کھیرا (چوکور کٹنا ہوا)
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
6 عدد	چیری ٹماٹر
1/4 پیالی	کالے زیتون

ڈریسنگ کے اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	لیمون کا رس
1/4 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 جوے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
ایک چمکی	چینی
1/4 چائے کا چمچ	نمک
ایک پیالی	زیتون کا تیل

ترکیب:

ایک پیالے میں ڈریسنگ کے اجزاء ملا لیں۔ ایک بڑے پیالے میں سلاد کے اجزاء اور ڈریسنگ ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھیں اور خوب ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔



Green Dum Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1 kg
Fresh coriander	1 bunch
Mint leaves	1 bunch
Spinach leaves	12
Red chilli powder	2 tsp
Lemon juice	3 tbsp
Yogurt	¾ cup
Fresh cream	½ cup
Ginger/garlic paste	10 tbsp
Hot spices powder	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	as required
Fresh coriander leaves	for sprinkling
Mint chutney	as accompaniment

Method:

- Blend coriander, mint and spinach with little water.
- Marinate chicken with blended masala, red chillies, lemon juice and salt and keep aside for ½ hour.
- Add remaining ingredients except oil and keep aside for a little while.
- Pierce chicken on wooden skewers and grill over coals, applying oil intermittently.
- Sprinkle coriander on Green Dum Chicken and serve with chutney.

ہرادم چکن

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	ایک کلو
ہر ادھنیا	ایک گڈی
پودینہ	ایک گڈی
پالک کے پتے	12 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
دہی	¾ پیالی
تازہ کریم	½ پیالی
پسا ہوا ہنسن اور دک	10 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	حسب ضرورت
ہرے دھننے کے پتے	چھڑکنے کے لئے
پودینے کی چٹنی	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

ہر ادھنیا، پودینہ اور پالک تھوڑے سے پانی کے ساتھ پیس لیں۔ ایک پیالے میں پسا ہوا مصالحہ مرغی کی بوٹیاں، لال مرچ، لیموں کا رس اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اس میں علاوہ تیل باقی اجزاء ملا کر مزید تھوڑی دیر کے لئے رکھیں۔ مرغی کے ٹکڑوں کو لکڑی کی سیٹھوں میں لگائیں۔ انہیں کونے پر سیٹھیں اور درمیان میں تیل لگاتے جائیں۔ مزیدار ہرادم چکن ہر ادھنیا چھڑک کر چٹنی کے ہمراہ پیش کریں۔



Kerala Mutton

Ingredients:

Mutton pieces	1 kg
Cumin seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Whole dried red chillies	5
Fenugreek seeds, mustard seeds	½ tsp each
Red chilli powder	½ tsp
Cinnamon	2 sticks
Green cardamoms, cloves	6 each
Bay leaves, onions (finely cut)	2 each
Desiccated coconut	¾ cup
Poppy seeds	2 tbsp
Black peppercorns	12
Ginger (chopped)	2-inch piece
Garlic (chopped)	15 cloves
Curry leaves, green chillies (chopped)	10 each
Turmeric powder	1 tsp
Tomatoes (finely cut)	3
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot and fry cumin, coriander, red chillies, fenugreek seeds, cinnamon, cardamoms, cloves and bay leaves; add coconut, poppy seeds, and pepper and cook till coconut changes colour. Remove.
- Allow to cool and grind.
- Grind ginger, garlic and green chillies separately.
- In same pot fry mustard seeds and curry leaves; add onions.
- When onions turn brown, add mutton, green chilli paste and remaining ingredients and fry till oil separates. Add 1 cup water and cook with lid on.
- When mutton is tender add coconut and leave on dum.
- Sprinkle fresh coriander and serve.

کیرالا گوشت

اجزاء:

12 عدد	ثابت کالی مرچیں	ایک کلو	بکرے کی بوٹیاں
2 انچ کا ٹکڑا	ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
15 جوے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا
10 عدد	کرہی پتے	5 عدد	سوکھی گول لال مرچیں
10 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	½ ½ چائے کا چمچ	میتھی دانے، رائی دانے
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
3 عدد	ٹماٹر (باریک کئے ہوئے)	2 ٹکڑے	دارچینی
حسب ذائقہ	نمک	6 عدد	چھوٹی الائچیاں، لوگنیں
½ پیالی	تیل	2, 2 عدد	تج پتے، پیاز (باریک کٹی ہوئی)
چھڑکنے کے لئے	ہرا دھنیا	¾ پیالی	پاہا بنانا ریل
		2 کھانے کے چمچ	خشخاش

ترکیب:

دبئی میں تیل گرم کر کے زیرہ، دھنیا، لال مرچیں، میتھی دانے، دارچینی، الائچیاں، لوگنیں اور تج پتے بھونیں، پھر ناریل، خشخاش اور کالی مرچیں ملا کر ناریل کا رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اسے ٹھنڈا کر کے پیس لیں۔ ادرک، لہسن اور ہری مرچوں کو علیحدہ سے پیس لیں۔ اسی دنگی میں رائی دانے اور کرہی پتے بھون کر پیاز شامل کریں۔ پیاز بادامی ہو جائے تو گوشت، ہری مرچوں والا آمیزہ اور باقی اجزاء ڈال کر تیل اوپر آنے تک بھونیں، پھر ایک پیالی پانی ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر پکائیں۔ گوشت گل جائے تو ناریل والا آمیزہ ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار کیرالہ گوشت ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Cake Rusks

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Baking powder	1 tsp
Eggs	3
Icing sugar	3/4 cup
Vanilla essence	1 tsp
Orange food colour	few drops
Salt	1 pinch
Butter	1/2 cup

Method:

- Beat butter, food colour, and sugar with an electric beater; add eggs and whip.
- Add flour, baking powder, essence and salt and mix with a spoon.
- Brush oil on a 7X11 cake mould and pour batter; bake in a pre-heated oven at 180°C for 20 minutes; remove from mould when cooled and cut into thin pieces with a sharp knife.
- Place in a baking tray and bake at 150°C for 15 minutes or till golden. Cool on a wire rack; serve

کیک رسکس

اجزاء:

ایک پیالی	میدہ (چھٹا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر
3 عدد	انڈے
3/4 پیالی	باریک پیسی ہوئی چینی
ایک چائے کا چمچ	وینلا ایسنس
چند قطرے	زردے کارنگ
ایک چمکی	نمک
1/2 پیالی	مکھن

ترکیب:

ایک پیالے میں مکھن، زردے کارنگ اور چینی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹیں، پھر انڈے یکجا کر لیں۔ اس میں میڈہ، بیکنگ پاؤڈر، ایسنس اور نمک ڈال کر چمچے سے ملا لیں۔ 7x11 کے کیک کے سانچے کو چھٹنا کر لیں اور آمیزہ اس میں ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ پکا کر نکال لیں۔ اسے سانچے سے نکالیں اور تیز چھری کی مدد سے پتلے ٹکڑے کاٹ لیں۔ انہیں بیکنگ ٹری پر رکھیں اور 150°C پر 15 منٹ یا سنہری رنگ آنے تک پکا کر نکال لیں۔ انہیں وائرڈ ریک پر رکھ کر ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔



Dry Fruit Kulfi

Ingredients:

Whole dried milk	½ cup
Condensed milk	400 grams
Evaporated milk	450 grams
Fresh cream	1 ½ cups
Screwpine	1 tsp
Bread	2 slices
Pistachios (chopped)	2 tbsp + for decoration

Method:

- Mix all ingredients in a bowl and beat with an electric beater.
- Fill in kulfi moulds and freeze.
- When thoroughly frozen, remove from moulds and garnish with pistachios; serve.

میوہ قلفی

اجزاء:

½ پیالی	کھویا
400 گرام	کنڈینسڈ ملک
450 گرام	ایواپوریٹڈ ملک
1½ پیالی	تازہ کریم
ایک چائے کا چمچ	کیوڑھ
2 سلائس	ڈبل روٹی
2 کھانے کے چمچے + سجانے کے لئے	پتے (چوپ کئے ہوئے)

ترکیب:

ایک پیالے میں الیکٹرک بیٹر کی مدد سے تمام اجزاء یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو قلفی کے سانچوں میں بھر کر ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ قلفیاں اچھی طرح سے جم جائیں تو انہیں سانچوں سے نکالیں اور پتے سے سجا کر پیش کریں۔



Prawns with Lemon Butter Sauce

Ingredients:

Prawns	1 kg
Lemon	½ cup
Butter	250 grams
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Parsley	1 bunch
Salt	to taste
Oil	½ cup
Lemon slices	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok and fry garlic golden.
- Add prawns and salt and cook till colour changes.
- Cook lemon juice in a saucepan till half remains; remove from flame.
- Add butter and salt and cook on low flame.
- Add red chillies, parsley and prawns and dish out; garnish dish with lemon and serve.

پران و دلیمن بٹر ساس

اجزاء:

ایک کلو	جھینگے
½ پیالی	لیمن
250 گرام	کھن
ایک کھانے کا چمچ	ٹٹی ہوئی لال مرچ
ایک کھانے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک گڈی	اجودہ (چوپ کیا ہوا)
حسب ذائقہ	نمک
½ پیالی	تیل
سجانے کے لئے	لیمن کے قلعے

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن کو سنہری کریں۔ اس میں جھینگے اور نمک ڈال کر رنگ تبدیل ہونے تک پکا لیں۔ ساس پین میں لیمن کا رس ½ خشک ہونے تک پکائیں۔ اسے چولہے سے ہٹا کر کھن اور نمک ملائیں، پھر ہلکی آگ پر چولہے پر رکھیں۔ اس میں لال مرچ، اجودہ اور جھینگے ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ ڈش کو لیمن سے سجادیں۔



LIVELY WEEKENDS



Pickled Biryani

Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Rice (boiled)	1/2 kg
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Green chillies	6
Fresh coriander, mint leaves (finely cut)	4 tbsp each
Yogurt	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onions (fried)	3/4 cup
Tomatoes (finely cut)	3
Cloves, green cardamoms	4 each
Cinnamon	2 sticks
Bay leaf	1
Orange food colour	1 pinch
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	1/2 cup
Spring onion, capsicum, lettuce	for decoration
Tomato	

Ingredients for pickle masala
Orion seeds, mustard seeds,
Fenugreek seeds
Cumin seeds, coriander seeds
Bay leaf

1/4 tsp each
1/4 tsp
1 tbsp each
1/2

Method:

- Coarsely grind ingredients of pickle masala.
- Heat oil in a pot and fry cloves, bay leaf, cardamoms and cinnamon; add yogurt, tomatoes and onions and fry for few minutes.
- Add chicken, water, red chillies, turmeric and salt; cook till chicken is tender and dry.
- Add pickle masala, coriander, mint and green chillies and fry for few minutes.
- Layer rice in a pot; add layer of chicken and food colour and leave on dum.
- Decorate serving dish with spring onions, capsicum, tomato and lettuce. Dish out biryani in it and serve.

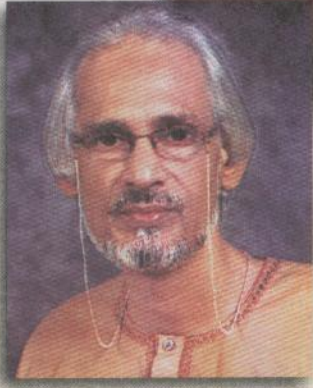
اچاری بریانی

اجزاء:

مرغی کے ٹکڑے	ایک کلو	تج پتہ	ایک عدد
چاول (اُبلے ہوئے)	1/2 کلو	پانی	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک ایک چائے کا چمچ	زردے کا رنگ	ایک چٹکی
پسی ہوئی ہلدی	نمک	تیل	حسب ذائقہ
ثابت ہری مرچیں	6 عدد	ہری پیاز، شملہ مرچ، سلا پتے، ٹماٹر	سجانے کے لئے
ہرا دھنیا پودینہ (باریک)	4,4 کھانے کے چمچے	اچاری مصالحے کے اجزاء:	
دہی	ایک پیالی	کلونجی رائی دانے، میتھی دانے	1/4, 1/4 چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور رک	ایک کھانے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ، ثابت دھنیا	ایک ایک کھانے کا چمچ
پیاز (تلی ہوئی)	3/4 پیالی	تج پتہ	1/2 عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	3 عدد		
ٹوکلیں، چھوٹی الائچیاں	4,4 عدد		
دارچینی	2 ڈنٹیاں		

ترکیب:

اچاری مصالحے کے اجزاء موٹا موٹا پیس لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے لوٹیں تج پتہ، الائچیاں اور دارچینی تلیں اس میں دہی، ٹماٹر اور پیاز ڈال کر چند منٹ تک ٹھوئیں۔ اس میں مرغی پانی، لال مرچ، ہلدی اور نمک شامل کر کے گوشت گلے اور پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچیں اور پسا ہوا مصالحہ ڈال کر چند منٹ تک ٹھوئیں۔ دہی میں چاول ڈالیں، پھر مرغی اور زردے کے رنگ کی تہ لگا کر دم پر رکھ دیں۔ سرونگ ڈش کو ہری پیاز، شملہ مرچ، سلا پتے اور ٹماٹر سے سجانیں اس پر بریانی نکال کر پیش کریں۔



روحانی مسیحا

معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش
آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

مشورے اور استخارے کا کوئی ہدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل میخہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل بھروسے کے ساتھ رجوع کریں۔

مسز جواد (اسلام آباد)

جواب: اللہ خوش رکھے! بیٹا صدقہ، خیرات اور مال کی ذکوۃ ادا کرتے رہو اللہ تعالیٰ رزق میں مزید کشادگی اور برکت فرمائے گا۔
وجہ (کوئٹہ)

انکل! میری شادی کو سات سال ہو چکے تھے مگر اولاد کی نعمت سے محروم تھی حمل ہوتا ہی نہیں تھا بہت سے پیروں فقیروں اور عالموں سے رجوع کیا سب نے بندش بتائی پیسے بھی خرچ کئے مگر سب بے سود۔ آپ کے بارے میں میگزین میں پڑھا تو امید کی اک کرن نظر آئی آپ سے آپ کے موبائل پر رابطہ کر کے ساری صورت حال بیان کی تو آپ نے حساب کتاب کر کے بتایا کہ کسی قسم کی کوئی بندش وغیرہ نہیں ہے بلکہ کوئی نسوانی پیچیدگی ہے جس کی وجہ سے حمل قرار نہیں ہو پاتا آپ نے کسی اچھی لیڈی ڈاکٹر سے علاج کروانے کو کہا اور ڈاکٹری علاج کیساتھ ساتھ روحانی علاج کا بھی مشورہ دیا آپ کے مشورے پر عمل کرتے ہوئے میں نے ڈاکٹری علاج جاری رکھا ہوا ہے اور روحانی علاج کیلئے آپ کا تعویذ گلے میں پہنا ہوا ہے اور لوح مریم کا وظیفہ بھی پڑھ رہی ہوں آپ کی دعا سے میرے حمل کو پانچ مہینے ہو چکے ہیں آپ نے تاکید فرمائی تھی کہ جب چھٹا مہینہ شروع ہو تو مجھ سے مزید راہنمائی حاصل کر لینا انکل چھٹا مہینہ شروع ہو چکا ہے مزید راہنمائی فرمادیں اللہ تعالیٰ آپ کو ایسی عمر عطا فرمائے۔

جواب: جیتی رہو! بیٹی گلے میں جو تعویذ پہنا ہوا ہے اُسے اتار کر ڈوری کو لبا کر کے اب کمر میں باندھ لو اس طرح کہ تعویذ ناف پر رہے اور وظیفہ پورے دن میں کسی بھی فرض نماز کے بعد جس میں آپ کو آسانی ہو صرف ایک سو مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کرو انشاء اللہ حمل برقرار رہے گا اور آسانی کیساتھ خوشی عطا فرمائے گا۔

جواب: شکھی رہو! بیٹی لوح قدوس کے وظیفے کی صرف ایک تسبیح یعنی 100 مرتبہ روزانہ اپنا معمول بنا لو اور کسی بھی فرض نماز کے بعد پڑھ لیا کرو، انشاء اللہ آپ کا شوہر ہمیشہ آپ سے راضی رہے گا۔
مدیحہ رشید (مردان)

قادری صاحب! میں ایک لڑکے کو پچھلے تین سال سے پسند کرتی تھی مگر ہماری ذات مختلف ہوئے کیوجہ سے ہم دونوں کے والدین ہماری شادی کرنے پر رضامند نہیں تھے آپ سے لوح نکاح منگوا کر اسکا وظیفہ پڑھا آپ کی دعا سے ہماری شادی ہو گئی ہے وظیفہ بھی مکمل ہو گیا ہے لوح نکاح کا اب کیا کروں؟
جواب: جیتی رہو! بیٹی 2 نفل شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوح نکاح کو ٹھنڈا کر دو۔

زیر اسلم (سیالکوٹ)

قادری صاحب! میرا سر جیکل انٹر وینٹ کا کاروبار ہے والد کے زمانے سے ہم یہ کاروبار کر رہے ہیں مگر پچھلے چند سالوں سے کاروبار کم ہوتا جا رہا تھا کچھ سمجھ نہیں آتا تھا کہ ایسا کیوں ہو رہا ہے آپ سے رجوع کیا تو آپ نے بتایا کہ کسی حاسد نے کاروبار پر بندش کرادی ہے، پھر آپ نے مجھے میرے مبارک پتھر یا قوت پر پڑھائی کر کے بھیجا۔ قادری صاحب! میں نے جب سے پڑھائی کیا ہو مبارک پتھر اگٹوٹی ہوا کہ پہنا ہے میرا کاروبار پھر سے چمک اٹھا ہے اور اب تو کام اتنا بڑھ گیا ہے کہ میں آرڈر پورے نہیں کر پار رہا ہوں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو خوش رکھے، مجھے اپنی دعاؤں میں یاد رکھیے گا۔

قادری صاحب! میں اپنی سب سے چھوٹی بیٹی کے رشتے کیلئے بہت پریشان تھی خوبصورت اور اعلیٰ تعلیم یافتہ ہونے کے باوجود کہیں رشتہ طے ہوتا ہی نہیں تھا رشتے بہت اچھے اچھے آتے تھے بات چیت چلتی بھی تھی مگر آخر میں خاموشی چھا جاتی تھی اور اس طرح بات ختم ہو جاتی تھی آپ سے رجوع کیا اور تمام حالات سے آپ کو آگاہ کیا تو آپ نے بتایا کہ کسی حاسد نے رشتے پر بندش کرادی ہے ہم نے آپ سے اس بندش کی کاٹ کیلئے درخواست کی تو آپ نے لوح نکاح تیار کر کے وظیفہ پڑھنے کو دیا میں نے آپ کی ہدایت کی مطابق وظیفہ مکمل کیا اور الحمد للہ آپ کی دعا سے میری بیٹی کا ایک شریف اور تعلیم یافتہ ہم پلہ خاندان میں رشتہ طے ہو گیا ہے مزید راہنمائی فرمادیں کہ اب آگے مجھے کیا کرنا ہے۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن بچی کا نکاح ہونے تک اسی وظیفے کو 113 کی تعداد میں روزانہ عشاء کی نماز کے بعد پڑھ لیا کرو انشاء اللہ باقی معاملات بھی آسانی کیساتھ طے پا جائیں گے۔

زرینہ (رحیم یار خان)

قادری صاحب! چھ مہینے پہلے میرے شوہر مجھ سے ناراض ہو کر مجھے ماں باپ کے گھر چھوڑ گئے تھے میں نے آپ سے لوح قدوس منگوا کر اسکا وظیفہ پڑھا تھا کہ میرے شوہر ناراضگی ختم کر کے مجھے واپس گھر لیجائیں۔ آپ کی دعا سے میرے شوہر کی ناراضگی ختم ہو گئی ہے اور اب میں اپنے شوہر کے ساتھ اپنے گھر پر ہوں، مزید ہدایت فرمادیں کہ اب مجھے کیا کرنا ہے۔

Lucky Stone

مبارک پتھر



روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (گینوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، اگٹوٹی ہوا کہ پہنیں، انشاء اللہ آپ کے گم ہونے والے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔

ایس۔ این۔ قادری
رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

رابطے کیلئے موبائل : 0308-2543444
0333-2105914

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔
رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

کہانی ٹماٹر کے آغاز اور عروج کی

اس بات پر سب متفق ہیں کہ ٹماٹر کے بغیر اس دنیا میں اتنا مزہ نہ ہوتا جتنا اب ہے

ایک اطالوی کے لئے یہ ماننا کہ پاستا کبھی ”پومی ڈوروسوس“ کے بغیر ہوتا تھا اتنا ہی مشکل ہے جتنا ایک انڈین کے لئے یہ ماننا کہ ”روغن جوش“ یا ”سامبر“ ٹماٹر کے بغیر بھی تیار کیا جاسکتا تھا۔ دنیا کے ہر ملک اور ہر طرح کے پکوانوں میں ٹماٹر بڑی طرح سے رچ بس گیا ہے۔ لوگوں میں اس بات پر تو اختلاف ہو سکتا ہے کہ ٹماٹر پھل ہے یا سبزی۔ لیکن اس بات پر سب متفق ہیں کہ ٹماٹر کے بغیر اس دنیا میں اتنا مزہ نہ ہوتا جتنا اب ہے۔

ٹماٹر کی دریافت سب سے پہلے پیرو میں ہوئی تھی۔ ٹماٹر کی عالمی سطح پر مقبولیت کے اس سفر میں ٹماٹر نے بہت سے نام بدلے ہیں۔ یہ بات حتمی طور پر نہیں کہی جاسکتی کہ ٹماٹر پیرو سے میکسیکو کب اور کیسے پہنچا۔ بظاہر یہی معلوم ہوتا ہے کہ ہسپانوی فاتح ہرنان کورٹز نے ٹماٹر کو 1520ء میں ایتھین میں متعارف کرایا جہاں سے یہ پہلے اٹلی اور پھر فرانس پہنچا۔ اس کے مختلف ناموں میں ایتھین میں ”پوم دی مورو“ (مورز کا سب) اٹلی میں ”پومی داورو“ (سنہری سب) اور فرانس میں ”پوم دی مور“ (محبت کا سب) شامل ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ ٹماٹر کی اولین اقسام پیلی رنگ کی تھیں کیونکہ اطالوی اسے سنہرا کہا کرتے تھے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ انگریزی میں مستعمل نام اس کے اصل نام ”ٹومیٹل“ کے قریب ترین ہے۔

ابتداء میں لوگ ٹماٹر کے استعمال سے گریزاں تھے شاید اس کی وجہ ٹماٹروں کا زہریلے پودوں ”نائٹ شیڈ“ اور ”مینڈریک“ کے خاندان سے تعلق ہوان ہے اُن کا خیال تھا کہ ٹماٹر بھی ان ہی کی طرح نقصان دہ ہے۔ اس حقیقت کے باوجود ٹماٹر یورپ میں کھایا جا رہا تھا، انگریز سمجھتے تھے کہ ٹماٹر کا ذائقہ اور خوشبو ناخوشگوار ہے لیکن ٹماٹر نے موت اور ذائقے کے بارے میں ان خدشات پر جلد ہی قابو پا لیا اور اٹھارویں صدی کے درمیان تک ٹماٹر کو کھانوں میں استعمال کرنے کی تریک برطانیہ کے باورچی خانوں کی زینت بن چکی تھیں۔

ٹماٹر جب شمالی امریکہ پہنچا تو وہاں اسے سجاوٹ کے لئے کام آنے والی خصوصیات کی بناء پر اُگایا گیا۔ 1820ء تک ٹماٹر امریکہ میں بھی مقبولیت کی سند حاصل کر چکا تھا۔ اٹھارویں صدی کے آخر تک ٹماٹر کی کھپت میں بہت اضافہ ہو چکا تھا۔ 1869ء میں جوزف کیمپبل نے ٹماٹروں کو ڈبے میں محفوظ کر کے لوگوں تک پہنچانا شروع کیا یوں بتدریج ٹماٹر کی پیداوار بڑھنے لگی اور 1920ء میں ٹماٹر کی کھپت ریکارڈ بڑھ چکی تھی۔

ایک حالیہ دریافت کے مطابق ٹماٹر میں ”لائیکوپین“ نامی مرکب پایا جاتا ہے جو سرطان سے بچاؤ میں مددگار ہوتا ہے۔ اس دریافت سے ٹماٹر کی اہمیت میں بہت اضافہ ہو گیا ہے۔ ٹماٹر کا جوس اب ”لائیکوپین“ کا فوری ذریعہ سمجھا جاتا ہے جو ”لائیکوپین“، الکحل استعمال کرنے والوں کے لئے بھی مفید ہے۔

سولہویں صدی میں جب برطانوی فوجی چین کے ساحل پر اُترے تو انہیں ”کچپ“ یا ”کیٹسپ“ نامی مقامی چیز کھانے کے لئے پیش کی گئی۔ ”کچپ“ کو مچھلی کا اچار بنانے والے مصالحوں اور تیل سے تیار کر کے ساس کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا۔ برطانیہ نے اس ساس کو خوش آمدید کہتے ہوئے اس میں تبدیلیاں کی اور اسے کچپ کی شکل دے دی۔ برطانیہ میں ”کچپ“ کی پہلی ترکیب 17 صدی میں سامنے آئی جسے سر کے دہانت وائٹ اور کمرچ، لوگ اور لمبوں سے تیار کیا گیا۔

اٹھارویں صدی کے اوائل میں نووا سکونیا، امریکہ میں جیمز میز نے پہلی دفعہ ٹماٹر کے کچپ کی ترکیب شائع کی۔ 1820ء تک کچپ امریکہ کے طول و عرض میں بک رہا تھا لیکن 1820ء میں ایچ جے ہینز ”ٹماٹو کچپ“ کو اپنی مصنوعات کا حصہ بنا کر لوگوں کو ٹماٹر کی مصنوعات کی فروخت میں اضافے کا سبب بن گئے۔

آج ٹماٹر دنیا کے ہر خطے اور ہر ملک کے کھانوں میں استعمال ہوتا ہے۔ اس کے بے پناہ استعمال کو نظر میں رکھتے ہوئے اسے بڑے پیمانے میں کاشت کیا جاتا ہے۔ دنیا میں اس وقت ٹماٹر کی سب سے زیادہ پیداوار امریکہ، چین، ترکی، اٹلی اور بھارت میں ہوتی ہے۔ ■

آپ نے اکثر شاہ کا معظم اور مریدوں کی خدمت میں
بعض کاموں سے انکار کرنا اور حضرت کے بہت بہت
ضروری سے لیکن ہمیشہ میں سے اکثر یہ سمجھنے ہیں کہ
اگر کسی کا کوئی کام نہ ہو اور حضرت کے لیے تو
بداختی ہوگی۔ بعض ایسے افراد حضرت کے
کاراورد بھی کر لیتے ہیں جس پریت بھی کہ وہ
”اس وقت اور“ کہہ کر ہر بار حضرت
سے فرما رہے ہیں اور اختیار کر رہے ہیں، لیکن
لوگوں سے حضرت کو ”اس وقت اور“ کہنے
ہوئے دھڑکتے ہیں لیکن اگر ”نہ“ کہنے

جہاں تھے اللہ کے فضل سے صحت یاب

علاج کروں گی بلکہ ان کے ساتھ مل کے خاتمے کیلئے لکھی ہوئی دوا
دوں گی جس کے استعمال کے بعد اللہ تعالیٰ تصرف ان کو دلاوارہ
عطا فرمائے گا بلکہ وہ خوشخوار اور ذوقی زندگی گزار سکیں گے
انہوں نے کہا کہ پاکستان کے ساتھ ساتھ ہمیں دنیا میں
ہو یا پھر شکست پر مبنی ہو رہی ہے۔ میں دعوے سے کہتی ہوں کہ
ایک جولوگ میرے پاس آئے اور انہیں سامنے لے جائیں گی خواہ
جی میرے علاج کے بعد اللہ تعالیٰ نے ان کی دلجوئی نہ دکھائی
میں نے انہیں شکست پر مجبور کر دیا ہے جس کے بعد ان کے تہمتیں

الطاف میں مکمل شفقتی اور پروا رکھ کر انہیں اٹھانے سے کہا ہے کہ
ہو یہی چٹک چٹک طریقہ علاج میں ہر بیماری کا علاج موجود ہے ہر مریض
کیلئے قصور کا صحیح اور فاضل ہے، ہو یہی شفا کی جگہ میں ہو اور یہ
کہ میں نے ملایا تو یہی علاج کی جاتی ہے میں شہر میں ہر بیماری کا مضمون اور
شفا کی مثالیں گنتی ہے۔ یہ زندگی کا ستارہ ہے اور آسان طریقہ علاج
ہے۔ اس میں مرض کو شفا سے نکال دیا جاتا ہے۔ مرض ہمیشہ کیلئے
مرض کی جان چھوڑ جاتا ہے اور مرض کو ایک نئی زندگی بخشتا
ہے۔ ہو یہی چٹک اور اب کی حالت میں اچھے اور خیر اعمالات

ہومیو پیتھک بانجہ پن کے خاتمے کیلئے بہترین طریقہ علاج

میرا طریقہ علاج شریعت کے عین مطابق ہے: ہو میو پیٹھک ڈاکٹر افشاں خان سے گفتگو

مثال ہوتی ہیں اس لئے ضروری ہے کہ کچھ دوا کا علاج کر کے مریض کو
بعض جنسی املاح کیا جائے۔ یہ علامات دوا اور مریض دونوں میں
کیساں ملے ہوئے ہو کر علاج کرتے ہیں اس سلسلہ میں مریض سے سوالات
ہیں جن میں اسباب سے ڈانکر مخصوصہ کے دوا کا تبادلہ کیا نہیں، معاملہ اور
بازر سے مریض میں جنسی املاح کو سمجھ کر اس کے مطابق
دوا تجویز کرے۔ یعنی املاح کا دوا اور جنسی املاح بیان کرنے اور صحیح
تخصیص ہے اس لئے پوری دوا اور انہماک کے ساتھ مریض کی
طاہری دوا اور اس کی ذہنی و جسمانی حالات، حرکات و سکنات پر
نظر رکھنا ہوتا ہے۔ یہ بنیادی مختلف اور خاص بات ہوتی ہے جن سے جراثیم
دوا ہوتی ہے، دوا بنیادی، دوا اور دوا کے مابین یہ کچھ بات ہوتی ہے
کس طرح سے کوئی بھی دوا کی بیماری میں دیکھ مریض کو کچھ اسٹے
مریض اور دیگر کا عارضہ ہو گیا ہے بیماری کے ساتھ ہی خازن ہوتے ہیں
اور دوا دینا یہ ناقص علاج مریض کی صورت اختیار کر لیا ہے جس کا
املاح تو ممکن ہے مگر اس دوسرے دوسرے کے ذہل ہوتا ہے، دیگر
طریقہ علاج میں مریض کو خود پر غم کیا جا سکتا ہے لیکن جڑ سے مریض
کا خاتمہ کرنا ممکن نہیں اس کے علاوہ نیز دوا ہونے کا اثر جسمانی
اعضا پر بھی ہو سکتا ہے کہ ایک مریض ٹیکہ ہو گیا اور دوا مریض لگ
گئی ہو تو جب تک طریقہ علاج چاہرہ ریسرچ کے تحت ہے، اثر دوا پر
اور سخت ترین اثر دوا کرنا ہے، خصوصاً کچھ کچھ کچھ اور پیچیدہ و پیچیدہ
مرض کے ساتھ میں ہے۔

ہاتھ پائے کا مرض آج کے دور میں ترقی پذیر ہے جس میں سماجی و معاشرتی مسائل پر بستے جا رہے ہیں یہ گھروں اور مردوں دونوں میں ہو سکتا ہے۔ خواتین کو ٹی بی میں، ایام حیض میں ہے قاعدگی، وائس ڈی کی، یا ہاتھ پائے کا موجب بنتی ہیں جب کہ مردوں میں بڑی عادات، احساس کمتری، شک، خوف، حسد و بغض، غصہ و فتنہ اور قوت فیصلہ کی کمی شامل ہیں، اس میں شراب و تمباکو نوشی بھی ایک وجہ ہے۔

ہمارے معاشرے سے عموماً خونِ گویا تھم جھ کا طعنہ دیا جاتا ہے۔ جب کہ آج کل مردوں کی اکثریت اس مرض کا شکار ہے۔ اس میں ان کی مردانگی کا احساس اور فیصلہ کی قوت کی کمی مزید خرابیاں پیدا کر دیتی ہے لیکن اس کا علاج ممکن ہے اور ہمارے علاج سے 100% خونِ گویا میں دھڑکتا مٹا اور اولاد بھی نعمت سے مالا مال ہو سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ تمام پاکستان اور بیرون ملک سے ڈاکٹر ہمارے انشاس میں کلینک میں شرفِ یافتہ لاتے ہیں اور بفضلِ خداوندی مہربانی سے اولاد کی خیر خواہی حاصل کی ہیں اس کے علاوہ اولاد بھی گویا سے حاصل کی۔

اگرچہ بیٹا اپنی دنیا یہ سب رب العزت کے اختیار میں ہے مگر میں دعوے سے کہتی ہوں کہ ایسے لوگ جنہیں شادی کی ہوئے طویل عرصہ ہو گیا مگر ان کے ہاں اولاد نہیں، اور وہ مسائل کا شکار ہیں وہ ایک مرتبہ میرے پاس ضرور آئیں، میں نہ صرف ان کا کامیاب

میرے پاس علاج کی فرض سے آنے والے ہزاروں لوگ جن میں اکثر سے ایسے لوگوں کی تھی جو جینے کی خواہش نہ کرتے، بعض ایسے بھی تھے جن کے گھر میں 4 سے 5 بچیاں تھیں اور وہ جینے کی خواہش رکھتے تھے یا ان کے گھر میں چٹانے ہوئے کی وجہ سے تباہات جمع نہ رہتے تھے، میرے علاج کے بعد رب العزت نے انہیں اولاد پر عطا کی۔ اس کے بعد وہ میرے علاج سے اس قدر مطمئن اور خوش ہوئے کہ بعد میں وہ اپنے ہمراہ سینکڑوں ایسے

ہوئے اور مفت علاج فی سبیل اللہ کے طور پر ان تک جاری ہے۔ اس سنٹر پر ہر مریض کو 100% سنٹر پر دیگر علاج کیلئے مختلف ڈاکٹرز بھی موجود ہوتے ہیں جن میں شوگر، جیساٹس، جوڑوں کا درد، اختیاء کے باہر ڈاکٹر خدمت میں مصروف ہیں۔

ان تمام کیلوروں کی بنیاد وہ پیش کردہ
روی، ذہنی گمنامی، بے توازن معاشرتی
صورت حال اور والدین کی ناگہانی اور
معاشرہ میں بے حیائی کی پیدائش اور دین
سے دوری ہے لیکن ان کا علاج 100%
ممکن ہے اور افغان میڈیکل سنٹر
930/B سٹیٹ ہسپتال ڈائریکٹوریٹ میں
موجود ہے خدمت گزشتہ 15 سال سے
تعمیم دے رہا ہے جو تمام کیلوروں
تعمیل لاسکتے ہیں اور وہ خدمت گزشتہ
تعمیل لاسکتے ہیں جس کا علاج ہے۔
اس لئے میں کہتا ہوں کہ ”آد آد کا“

پہلے۔۔۔
 کے مطابق ہر شخص کو فطری طور پر درج ذیل
 ہیں: ازدواجی یا جنسی محبت کے ضمن میں
 ہے یعنی اپنے آپ سے محبت۔ اگر اپنے آپ
 جانیں تو آپ کو زندگی میں الہیمان اور خوش
 شمع رہے کہ محبت سے مراد جنسی کشش نہیں

یہ، جو شکوت ہے۔ اسے امت کا نام نہیں دیا جاسکتا۔ محبت اس نام میں اس جذبے کا جس میں عزت و احترام اور قدرت و لگن یکجا ہوتے ہیں۔ اپنے آپ سے محبت کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی زندگی سے محبت کرتے ہوں اور اپنے پاکیزہ خیالات و جذبات کا احترام کرتے ہوں اور ہر سکون و مطمئن ہوں اپنے آپ سے محبت کی یہ کیفیت پیدا ہونے کے بعد ہی اسے دوسروں کا احساس کرنے اور احترام کے قابل ہوتا ہے۔ دوسرے سے محبت دینی کہ سکتا ہے جو اپنے آپ سے محبت کرتا ہے۔

اپنے سے محبت کرنا سیکھئے:
 اپنے آپ سے محبت کرنا ایک نئے ہے۔ یہ صلاحیت آپ کی
 جنسی صحت اور ازدواجی زندگی پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہے۔ یہ
 نئی اس وقت آیا ہے کہ جب آپ خود کو مکمل وضبط کا پابند بناتے ہیں۔
 وضبط کا مطلب یہ ہے کہ آپ کیلئے جو کام مفید ہیں انہیں سمجھتے اور جو
 کام صضر ہیں انہیں ترک کر دیتے ہیں جس ہماری زندگی کا ایک نہایت

قوی جذبہ ہے۔ شاید سب سے قوی جذبہ یہی ہے۔ چنانچہ جس خواہشات اور بعضی خاصوں کے مقابلے میں خود کو تسلیم و ضبط کا پابند کرنا دنیا کے مشکل ترین کاموں میں سے ہے۔ یہی وجہ ہے کہ زندگی کے دیگر شعبوں میں کامیاب اور بڑے کام کے پابند افراد میں ان کے انھوں نے یہی ہو کر یہ قیادہ ہوتے ہیں۔ ان کے یہ کام حال میں یہ کہ وہ تعلیم اور بار بار محاسن تعلقات وغیرہ میں بے بس محسوس ہو کر تھک جاتے ہیں اور طبع کا فیصلہ کر کے عمل کی گرتے ہیں مگر پہلی محاسبات میں ہے یہ دہائی انتظار کے یہی صحت کو نقصان پہنچاتی ہے۔ چنانچہ ان کا غیر متلازمہ اور ان کی جیسی صحت کو نقصان پہنچاتی ہے۔ چنانچہ ان کے یہ امور اور غیر نوجوانان افسوس طرے چاہتے ہیں۔ ایسے میں خاص طور پر نوجوانان افسوس لئے اور اپنے مستقبل کو ناکارہ دیکھتے ہیں، یہ باہمی ان کی ترقی کے راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ بن جاتی ہے جس کی جانب سے

ایک دفعہ معذرت کر کے دیکھئے آپ کو ایک نئی حرارت و احساس ہوگا۔

شریک حیات سے مکالمہ کیجئے
جس طرح ہم زندگی کے تمام ہی شعبوں کے بارے
میں افراد خانہ یا انیسویں شریک حیات سے گفتگو کرتے اور مشورہ
کرتے ہیں اپنے ازدواجی معاملات کو درست کرنے اور دینی امور
کو بہتر بنانے کیلئے بھی شریک حیات سے مکالمہ کیجئے۔ اپنے
محلی شعبہ حیات میں اپنے شریک حیات کو شامل کیجئے۔ آپ
ازدواجی زندگی کے مستقبل کے بارے میں کیا خیال ہے؟
عاطفانہ منصوبہ بندی کرنا چاہیے؟ اولاد کتنی ہونی چاہیے وغیرہ
معاہدات پر صرف شریک حیات سے گفتگو کرنے اور ایک دوسرے
پر مبنی شہ سے ازدواجی زندگی میں معاملہ حل نہیں ہو سکتا
کچھ عرصہ پہلے سے بھی اس عمل کے خوشگوار اثرات ہیں جن کے

نوجوانوں کی گفتگو:
 جنسی محبت کے مسائل کا بڑی حد تک تعلق نوجوانوں سے ہے۔
 بزرگوں اور والدین سے دوری اور غلط داخلہ ان مسائل کا کھوکھلا
 ہونا دیا ہے۔ چوتھے نوجوان رومانی محکموں سے بے خبر نہیں بلکہ
 کر دیتے ہیں لیکن جنسی محبت سے بے خبر ہو کر خود کو امراض
 آجیاد کا شکار بناتے ہیں جہاں کہ جنسی یا زادی محبت پر محکموں کا
 فو جنرلوں کو بھی قابل احراز، مجسمہ اور باطل و باطل
 احباب اور بزرگوں سے اس موضوع پر باخلاف و بلا جھگڑا
 کیا جائے۔ ان کو اگر کسی سے بھی مل جائے تو ان سے مسائل
 پر بات کرنے کی بات کر دیا جائے۔ نوجوانوں کا یہ جرات مند
 رویہ صرف ان کی ازدواجی زندگی کیلئے مفید ہوگا بلکہ عمومی طور
 پر ان اور روشنی سے متعلق کی بنیاد ہے۔

Karachi Address : PC Hotel, Dr Ziauddin Ahmed Rd, Karachi, (Appointment before visit)

ہاؤس نمبر 930، 4th-B روڈ، نزد

افشال میڈیکل سینٹر (رجسٹرڈ) حورم بیٹی کیسل، سٹیلاٹ ٹاؤن راولپنڈی

Ph: 051-4848159, 4845704 Mob: 0300-5139482, 0333-5139482

Web: www.drafshan.com.pk, Email: afshanmedicalcentre@gmail.com

www.pdfbookstree.pk





بچوں کے پسندیدہ کھانے گھر میں تیار کریں

گھر میں بنائے جانے والے کھانے جیب پر بوجھ نہیں بنتے بلکہ انہیں معمول کے کھانوں کے بجٹ میں بھی بنایا جاسکتا ہے

ناظرین کو ہر طرح کے کھانے پکانے سے سکھار ہے ہیں یہ سہولت چھوٹے بچوں کی ماؤں کے لئے کسی نعمت سے کم نہیں ہے۔ مختلف پروگرامز دیکھ کر بچوں کے پسندیدہ فاسٹ فوڈز گھر بیٹھے حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کئے جاسکتے ہیں۔ اتنا ہی نہیں بلکہ ایک مسلسل وغیرہ گھر میں تیار کرنا کوئی مشکل نہیں۔ گھر میں بنائے جانے والے کھانے جیب پر بھی بوجھ نہیں بنتے بلکہ انہیں گھر میں بنائے جانے والے معمول کے کھانوں کے بجٹ میں بھی بنایا جاسکتا ہے۔ روایتی کھانے دیکھ کر عام طور پر بچوں کے منہ بن جاتے ہیں۔ اس لئے ایسے کھانے بنائے جانے چاہئے جو ان بچوں کے پسندیدہ ہوں البتہ جو کچھ بھی بنائیں کوشش کریں کہ اس کو اچھے انداز میں پیش کریں۔ خوبصورتی سے سجے ہوئے کھانے توجہ اپنی جانب مبذول کرا لیتے ہیں اس لئے بچوں کی دلچسپی کو نظر میں رکھتے ہوئے انہیں خوبصورت برتنوں میں کھانے دیں تاکہ وہ آپ کے بنائے ہوئے کھانے شوق سے کھائیں۔

کوشش کریں کہ بچوں کے لئے جو بھی کھانا تیار کریں وہ غذائیت سے بھرپور ہو۔ اس سے انہیں نشاستہ، ریشہ، لحمیات، حیاتین اور معدنیات سب کچھ حاصل ہو سکے۔

بچوں کے کھانے کا وقت مقرر کریں اور 2 کھانوں کے درمیان 2 گھنٹے کا وقفہ رکھیں۔

کھانا کھانے کے لئے اسے کوئی لالچ نہ دیں، بلکہ اس کی پسند کے کھانے تیار رکھیں تاکہ اگر وہ کوئی ایک چیز نہ کھانا چاہے تو آپ فوری طور پر اسے کچھ اور کھانے کو دے سکیں۔ ■

کسی بھی فاسٹ فوڈ چین میں چلے جائیں آپ کی ملاقات ڈھیر سارے بچوں سے ہوتی ہے کیوں کہ آج بچوں کی پسندیدہ ترین خوراک فاسٹ فوڈز ہیں۔ ہر بچے کے دل میں برگر اور پیزا کھانے کی چاہ ہوتی ہے، ایسے میں انہیں گھر کے کھانے کہاں نظر آتے ہیں۔ بچوں کی یہ خواہش ان کی ماؤں کو فکر میں مبتلا کئے رکھتی ہے کیوں کہ آج ہر شخص اس حقیقت سے بخوبی واقف ہے کہ فاسٹ فوڈز کا مسلسل استعمال صحت کے لئے زیادہ مفید نہیں ہے۔ جدید تحقیقات کہتی ہیں کہ پیزا، برگر جیسے فاسٹ فوڈ اور تیزابی مشروبات کے استعمال سے بچے پہلے تو موٹاپے کا شکار ہوتے ہیں اور پھر انہیں موٹاپے کی وجہ سے ہونے والی بیماریاں گھیر لیتی ہیں جو نہ صرف ان کے لئے بلکہ ان کی ماؤں کے لئے بھی تکلیف کا باعث ہوتا ہے۔ فاسٹ فوڈز کھانے سے بچوں کو حرارے تو ملتے ہیں لیکن مطلوبہ غذائیت نہیں مل پاتی۔

اپنے بچوں کی صحت کے لئے فکر مند مائیں جب یہ دیکھتی ہیں کہ ان کا بچہ گھر کے پکائے ہوئے کھانوں کی طرف نہیں دیکھ رہا تو پھر وہ مجبور ہو کر انہیں فاسٹ فوڈز دے دیتی ہیں، کبھی کبھار ایسا کرنے میں کوئی مضاائقہ نہیں ہے لیکن فاسٹ فوڈز کا استعمال معمول کا حصہ نہیں ہونا چاہئے۔ بچوں کے کھانوں میں سدھار ممکن ہے، بس ماؤں کو تھوڑا سا وقت نکال کر زیادہ محنت کرنی ہوگی تاکہ بچے گھر کے بنے ہوئے کھانے بھی شوق سے کھائیں۔

کوئی چیز ایسی نہیں ہے جو گھر میں تیار نہ ہو سکتی ہو۔ ٹکس، برگرز، بروسٹ، پیزا، نوڈلز اور پاستہ سمیت ہر مزیدار کھانا گھر میں با آسانی تیار ہو سکتا ہے۔ آج کھانا پکانے کے کئی چینل اپنے

گرم موسم میں اٹھائیں ٹھنڈے تربوز کا لطف

موٹے افراد بڑی بے فکری سے تربوز کھائیں کیونکہ کم حراروں اور چکنائی نہ ہونے کے باوجود یہ توانائی سے بھرپور ہوتا ہے

پہنچتا ہے۔ بڑھتے وزن سے پریشان افراد بڑی بے فکری سے تربوز کھا سکتے ہیں کیونکہ انتہائی کم حراروں اور چکنائی نہ ہونے کے باوجود یہ توانائی سے بھرپور ہوتا ہے۔ تربوز کے بیج کی اثر انگیز خصوصیات بلند فشار خون کے خطرے کو کم کرتی ہیں۔ ایک نئی تحقیق سے پتا چلا ہے کہ یہ بڑھے ہوئے وزن کے مالک افراد میں دل کے دورے کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔

تربوز جسم میں پانی کی مقدار کو پورا کر کے جلد کو تروتازہ رکھتا ہے۔ جلدی ماہرین کا کہنا ہے کہ تربوز کا استعمال چہرے کے داغ و بے مٹا کر اسے تروتازہ بناتا ہے۔ تربوز کے باریک پے ہوئے پھلکے میں تھوڑا سا آٹا ملا کر بطور اسکرپ چہرے پر رگڑیں جلد نکھر جائے گی۔ جلد کے گڑھوں کو بھرنا ہے تو تربوز کے جوس کو جمالیں چاہیں تو اس میں پودینے کے پتے بھی شامل کر لیں۔ اسے اپنے چہرے پر اچھی طرح سے پھیریں تھوڑی دیر کے بعد نیم گرم پانی سے اچھی طرح سے دھو لیں۔ چند مرتبہ کے عمل کے بعد نتائج ظاہر ہو جائیں گے۔

خالی پیٹ میں تربوز کا استعمال بے حد فائدہ دیتا ہے اسے شکر کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو موثر ہوتا ہے۔ تربوز کا استعمال اعتدال میں ہونا چاہئے کیونکہ اس کے زیادہ کھانے سے بدہضمی اور گیس پیدا ہو سکتی ہے۔

گرمی کا موسم ہوا اور تربوز کا ذکر نہ کیا جائے یہ ممکن نہیں موسم گرم مایں مزید تربوز کا ساتھ لازم و ملزوم ہیں۔ تربوز کو پنجابی میں ہندوانہ انگریزی میں واٹر میلین عربی میں طبع حجازی میں جھب اور ترکی میں تاجور کہتے ہیں۔ تربوز تقریباً ہر گرم علاقے بطور خاص پاکستان، ہندوستان، شمالی بنگال، صوبہ سرحد، شام، فلسطین اور افغانستان میں کاشت کیا جاتا ہے۔ شکل کے اعتبار سے گول اور لیو ترے تربوز کا پھل کا سخت، گودے کی رنگت سرخ، ذائقہ شیریں اور مزاج سرد ہوتا ہے۔ تربوز گرمیوں کے موسم میں پیاس بجھانے کے لئے نہ صرف مزیدار پھل ہے بلکہ اس میں پانی جانے والی حیاتین صحت کے لئے انتہائی مفید ہے۔ تربوز میں موجود پوٹاشیم روزانہ کی پوٹاشیم کی ضرورت کو پورا کرنے کے لئے کافی ہے جو فشار خون کو برقرار رکھتا ہے، دل کی دھڑکن کو معمول پر لاتا ہے، لو لگنے سے بچاتا ہے، گردے میں پتھری بننے کے خطرات کو ختم کرتا ہے۔ ایک نئی تحقیق کہتی ہے کہ تربوز کا استعمال سرطان کے مرض سے بچاؤ میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ تربوز پر کالی مرچ، زیرہ اور نمک چھڑک کر کھایا جائے تو نہ صرف اس کی لذت بڑھ جاتی ہے بلکہ ہاضمہ بھی بہترین ہو جاتا ہے۔ گرمی کی وجہ سے سر میں درد ہو جائے تو تربوز کا استعمال کیا جانا چاہئے، اس میں موجود قدرتی شکر خلیات میں تیزی سے جذب ہو کر کمزوری، سردرد اور گھبراہٹ کو فوری طور پر ختم کر دیتی ہیں۔ تربوز جگر، مثانے اور گردوں کے امراض میں فائدہ



منتخب غذائیں، گرمی بھگائیں

موسم گرما میں جسم کو پانی اور نمکیات کی نسبت زیادہ ضرورت ہوتی ہے جو پھل اور سبزیاں پوری کر سکتے ہیں

گرمی کو بھگانے کے لئے دہی اور رائے کا استعمال کریں۔ 250 گرام کڈو کو چھیل کر کڈو کش کریں اسے ہلکی آج پر ابلیں، ٹھنڈا ہو جائے تو اسے پھینٹی ہوئی دہی میں ڈال دیں۔ اس میں حسب ذائقہ لال مرچ، سفید زیرہ، پودینہ اور نمک ملا کر استعمال کریں۔ اسی طرح سے کلڑی اور کھیرے کا رائے بھی بنایا جاسکتا ہے، تاہم انہیں اُبلانے کی ضرورت نہیں۔ بیٹنگن کا رائے بنانے کے لئے بیٹنگن کو ثابت اُبلیں، پھر چھلکا اُتار کر ہاتھ سے مسل کر دہی میں شامل کریں۔ دوپہر میں یہ رائے روٹی کے ہمراہ مکمل غذا کے طور پر بھی کھائے جاسکتے ہیں۔

گرمی کو مارنے کے لئے تخ ملنگا نہایت موثر ثابت ہوتا ہے۔ پانی میں بھیکے ہوئے تخ ملنگے دودھ یا ٹھنڈے مشروبات میں شامل کر کے پیئیں اور گرمی کو دور بھگائیں۔

تاثیر کے اعتبار سے سرد اور خشک فالے بھی موسم گرما میں تسکین کا باعث بنتے ہیں۔ ان کا استعمال گرمی سے لاحق ہونے والے امراض پیاس کی زیادتی، پسینہ آنے اور دل کی گھبراہٹ دور کرنے میں مفید ہے۔

چلچلاتی دھوپ اور شدید گرمی کے اثرات سے بچنے کے لئے روزانہ غذا میں کھیرے کا استعمال یقینی بنائیں۔ شدید گرمی کے موسم میں دوڑ دھوپ نہ بھی کی جائے تو جسم میں موجود پانی کی بڑی مقدار پسینے کی صورت میں ضائع ہو کر جسم پر بڑے اثرات مرتب کر سکتی ہے اس کے لئے ضروری ہے کہ جسم میں موجود پانی کی مقدار کو برقرار رکھا جائے۔ کھیرے کا استعمال نہ صرف انسانی جسم میں موجود پانی کی مقدار کو برقرار رکھتا ہے بلکہ گرمی کے اثرات سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ تریوز اور خرخیز گرمی کے موسم کے پھل ہیں ان میں 90 فیصد پانی، باقی 10 فیصد میں گلوکوز، ریشہ اور مختلف حیاتیں ہوتے ہیں جو گرمی کو دور کرنے کے لئے نہایت مفید ہیں۔

گرمیوں کے موسم کا ایک مسئلہ کھانا پکانا اور کھانا ہوتا ہے۔ اس موسم میں ایک جانب باورچی خانے میں کھڑے ہو کر وقت طلب کھانے پکانا عذاب لگتا ہے تو دوسری جانب گرمی کی وجہ سے مرغن اور بھاری بھر کم کھانے طبیعت پر گراں گزرتے ہیں۔ اس موسم میں زیادہ پیاس لگتی ہے گرمی کی وجہ سے پسینے کی شکل میں پانی خارج ہو کر جسم کو ٹھنڈا کرتا ہے مگر جسم کے اندر گرمی کی وجہ سے خون کے دوران میں کمی ہو کر سستی اور کابلی محسوس ہوتی ہے اسی وجہ سے اس موسم میں جسم کو پانی اور نمکیات کی نسبت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

موسم گرما میں کچھ ٹھنڈا اور فرحت بخش کھانے کا دل چاہتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس موسم میں کھیرے، کلڑی، ٹماٹر، ٹینڈے، گھیا، بھنڈی، ترٹی، اروی، پالک، کیری، پودینہ، دھنیا، خرخیز، تریوز، آم اور فالے سمیت بے شمار ایسی نعمتیں اُتاری ہیں جو طبیعت کی تروتازگی کا سامان کرتی ہیں۔ آئیے اس گرمی کھانے پینے کے حوالے سے ہم آپ کی رہنمائی کرتے ہیں۔

سب سے پہلے تو موسم کی مناسبت سے پورے ہفتے سبزیوں کو اپنی خوراک میں شامل کرنے کی منصوبہ بندی کر لیں۔ گوشت کے شوقین افراد گوشت کے ساتھ ہی سبزیوں کا امتزاج رکھیں، پھر پھلوں کی جانب توجہ دیں جن کے ذریعے گرمی میں ٹھنڈک کے سامان کئے جاسکتے ہیں۔

بھنے ہوئے جو کے ستور گرمی کی شدت کو ختم کرتے ہیں یہ بھوک اور پیاس دونوں کے لئے مفید ہیں۔ گرمی کے موسم میں یہ نہ صرف دکاؤں، بلکہ ٹھیلوں پر بھی باآسانی دستیاب ہوتے ہیں۔





ابرہو ہمیشہ صحت مند!

100 فیصد خالص اور قدرتی

کسان

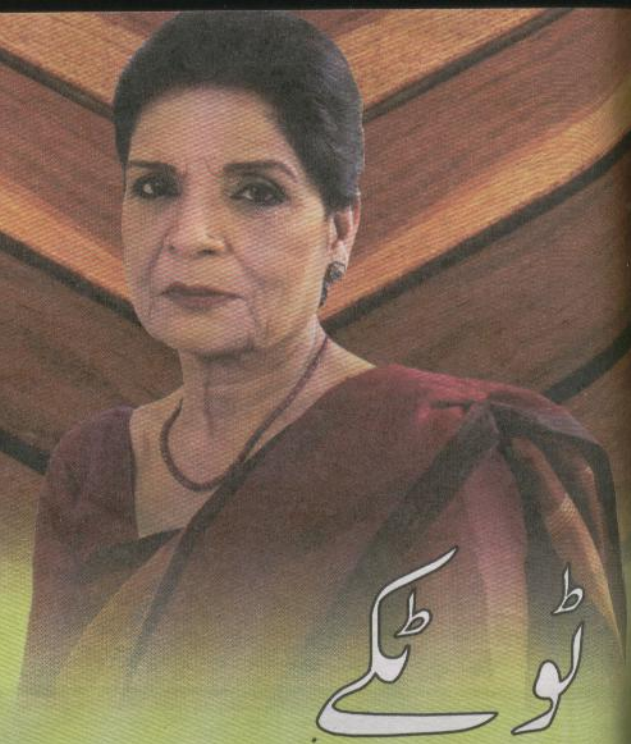
کارن آئل

کولیسٹرول سے پاک



www.pdfbooksfree.pk

ٹھوٹھکے



سموے کی پٹیاں محفوظ کرنے کے لئے

سموے کی پٹیوں کو طبل کے کپڑے میں لپیٹیں اور پھر انہیں پلاسٹک کی تھیلی میں لپیٹ کر ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ اس طرح سے سموے کی پٹیاں زیادہ عرصے تک تازہ رہیں گی۔



انگلیوں کو سیاہی سے بچانے کے لئے

دودھ میں تھوڑا سا سین بلیڈی اور لیموں ملا کر گاڑھا آمیزہ بنائیں۔ اسے ہاتھ یا پیروں کی سیاہ ہوتی ہوئی انگلیوں پر لگالیں۔ چند دنوں کے استعمال سے سیاہ پڑتی انگلیاں صاف ہو جائیں گی۔



جھانیاں دُور کرنے کے لئے

اگر چہرے پر جھانیاں ہیں تو ابلے ہوئے چھندر کھائیں اور زیادہ سے زیادہ پانی پئیں۔ پستے کے ایک ٹکڑے کو انگوٹھے سے مسلیں اس میں چند قطرے عرق گلاب ملا کر ہاتھ نیچے سے اوپر کی جانب لے جاتے ہوئے جھریوں پر لگائیں پھر ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں اور عرق گلاب چہرے پر لگالیں۔ اس عمل کو دہرانے سے جھانیاں تیزی سے ختم ہو جاتی ہیں۔



بالوں کی خشکی دُور کرنے کے لئے

ایک چائے کا چمچہ اخی سبک ماؤتھ واش میں ایک چائے کا چمچہ پانی ملا کر چھینٹیں اور اسے بالوں کی جڑوں میں لگالیں۔ 10 منٹ کے بعد گرم پانی میں بیگہ ہوا تولیہ سر پر لپیٹ لیں۔ اس کے بعد کاربوئک سوپ (لال والا) بالوں میں لگائیں اور پھر پورے سر پر باریک سٹکھی کریں پھر بال دھولیں۔ چند مرتبہ کے عمل کے بعد خشکی ختم ہو جائے گی۔



خستہ فرنیج فرائز بنانے کے لئے

اگر فرنیج فرائز بنانے کے بعد نرم پڑ جاتے ہوں تو آلو کاٹنے کے بعد اس میں تھوڑا سا چاول کا آٹا اور کارن فلور ملائیں اور کاغذ کی بھوری تھیلی میں ڈال کر اچھی طرح سے ہلائیں اور پھر تیلیں۔ چپس تیار ہو جائیں تو انہیں جاذب کاغذ پر نکالیں اور ایک چمکی مین چھڑک دیں۔ فرنیج فرائز دیر تک خستہ رہیں گے۔



پیٹ کے کیڑوں کے لئے

پیٹ کے کیڑوں کو نکالنے کے لئے ایک پیالی پانی میں 1/2 چائے کا چمچہ کلونچی اور ایک چائے کا چمچہ شہد ڈال کر اچھی طرح سے پکائیں۔ اس پانی کو تھوڑا تھوڑا کر کے سارا دن میں پی لیں۔



گرتے ہوئے بالوں کے لئے

اگر آپ کے بال گر رہے ہیں تو روزانہ ایک پیالی دودھ ایک پیالی گاجر کا جوس اور ایک اُبلّا ہوا چھندر کھائیں اس سے بال بہت اچھے اور جان دار ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں گرتے بالوں کو روکنے کے لئے بالوں میں 2 گھنٹوں کے لئے تیل لگائیں دھونے کے بعد 1/4 چائے کا چمچہ یتون کا تیل گیلے بالوں کی جڑوں میں لگا کر بال دھوپ میں مکھائیں۔